



# PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2017

Vous trouverez diverses sections dans la programmation HIVER 2017, soit : les activités jeunesse, la semaine de relâche, les activités adulte, les activités du Carnaval d'hiver, les activités parents-enfants, ainsi que le calendrier de la saison d'hiver qui résume tous les cours.

Parmi les nouveautés à surveiller cet hiver, il y a la **section jeunesse** qui est modifiée au complet, une nouveauté **Tai chi** pour les adultes et divers ajouts au Carnaval d'hiver.

Plusieurs cours seront offerts gratuitement pendant le Carnaval d'hiver, du 30 janvier au 5 février, détails à la page 6. ***Venez essayer en grand nombre !***

Nous avons aussi un beau partenariat avec l'École la Source-Vive qui nous permet d'offrir des cours directement après l'école. La liste complète des cours et des jours sera remise aux élèves, lors du retour en janvier. Détails à la page 8.

Bonne saison hivernale à tous !




---

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  
Loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca

# TABLE DES MATIÈRES

## Contenu

Activités jeunesse : Samedi matin	1
Activités jeunesse : Dimanche matin	2
Semaine de relâche : Relâche ton fou !	3
Activités adulte	4
Activités adulte	5
Activités adulte / Activités pendant le Carnaval	6
Activités parents-enfants	7
Calendrier Hiver 2017	8

JEUNESSE	ADULTE	FAMILLE
		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mixte danse hip hop/Zumba kids</li> <li>○ Danse bout'choux</li> <li>○ Soccer intérieur</li> <li>○ Petits cuistots</li> <li>○ Mille et une façons de peindre</li> <li>○ Gaffitis sur papier et art urbain</li> <li>○ Semaine de relâche</li> <li>○ Activités du Carnaval</li> <li>○ Activités directement après l'école, à venir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cardio militaire</li> <li>○ Cardio tonus</li> <li>○ Club de course</li> <li>○ Danse country</li> <li>○ Tai chi</li> <li>○ Volleyball</li> <li>○ Yoga</li> <li>○ Zumba fitness</li> <li>○ Activités du Carnaval</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ L'heure du conte</li> <li>○ Karaté</li> <li>○ Yoga « Famille Zen »</li> <li>○ Activités du Carnaval</li> </ul>

# PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2017

## Activités jeunesse : Samedi matin

### MIXTE DANSE HIP HOP / ZUMBA KIDS

Venez vous amuser tout en découvrant différents styles de danse avec Geneviève Gadbois. Une présentation sera faite aux parents lors du dernier cours, il vous faut donc être présents pendant la session pour pouvoir présenter lors du spectacle ☺

Dates: **14 janvier au 1er avril** (10 semaines, excluant les 11 et 18 mars)

Heure: 8 h à 8 h 40 pour les **5-8 ans**

8 h 45 à 9 h 25 pour les **9-12 ans**

Lieu: Gymnase de l'école la Source-Vive

Coût: 80 \$ par enfant

Matériel requis: gourde d'eau, vêtements appropriés pour danser (éviter les jupes) et souliers pour bouger.



### 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 création. Présentation d'un petit spectacle devant les parents à la fin de la session.

Dates: **21 janvier au 8 avril** (10 semaines, excluant les 11 et 18 mars)

Heure: 9 h 30 à 10 h 15 pour les **3-4 ans**

Lieu: Gymnase de l'école la Source-Vive

Coût: 50 \$ par enfant

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



### SOCCER INTÉRIEUR

Pour tous les adeptes de soccer qui veulent jouer même l'hiver, venez-vous améliorer avec Carambole. Venez bouger et vous amusez à travers divers ateliers et parties amicales!

Dates: **14 janvier au 1er avril** (10 semaines, excluant les 11 et 18 mars)

Heure: 10 h 30 à 11 h 15 pour les **5-8 ans**

11 h 15 à 12 h pour les **9-12 ans**

Lieu: Gymnase de l'école la Source-Vive

Coût: 50 \$ par enfant

Matériel requis: vêtements et espadrilles de sports, gourde d'eau.



### INSCRIPTIONS

Pour tous les cours, le paiement doit être fait par chèque au nom de la Municipalité d'Ascot Corner, par AccèsD ou en argent comptant. Les inscriptions se font à l'hôtel de ville, jusqu'au 11 janvier 2017.

# PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2017

## Activités jeunesse : Dimanche matin

### PETITS CUISTOTS

Ateliers culinaires simples avec Aquarelle. Nos talents de cuistots serviront à préparer parfois des collations, des desserts, des repas ou des projets artistiques!

Dates: **22 janvier au 2 avril** (10 semaines, excluant le 5 février)

Heure: 9 h à 10 h pour les **8-15 ans**

Lieu: Cuisine du Centre multifonctionnel ou salle Jean-Hardy (selon les dates)

Coût: 60 \$ par enfant, incluant le matériel nécessaire aux recettes

Matériel requis: tablier et plats pour rapporter les recettes à la maison.



### MILLE ET UNE FAÇONS DE PEINDRE

Venez découvrir les diverses façons originales de peindre, avec Aquarelle! Pourquoi ne pas utiliser des bouchons de liège, du sel ou même nos mains pour peindre? Venez explorer ☺

Dates: **22 janvier au 2 avril** (10 semaines, excluant le 5 février)

Heure: 10 h 15 à 11 h 15 pour les **5 -12 ans**

Lieu: Salle Jean-Hardy

Coût: 50 \$ par enfant

Matériel requis: tablier



### GRAFFITIS SUR PAPIER ET ART URBAIN

Introduction au monde du graffiti légal, des murales et de l'art urbain pour les 12-15 ans. Présentation sur la naissance de ce courant artistique méconnu. Explication des différents styles et techniques de cette sous-culture. Mini-cours de dessins de graffitis. Démonstration faite par Samuel Beaubien, un artiste urbain local. Période créative de dessins, avec l'aide de ce même artiste.

Dates: **8 au 29 janvier** (4 semaines)

Heure: 10 h à 11 h 30 pour les **12-15 ans**

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 50 \$ par enfant

Matériel requis: Rien, à part votre créativité et imagination!

Tout le reste est inclus.



### INSCRIPTIONS

Pour tous les cours, le paiement doit être fait par chèque au nom de la Municipalité d'Ascot Corner, par AccèsD ou en argent comptant. Les inscriptions se font à l'hôtel de ville, jusqu'au 11 janvier 2017.

# PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2017

## Semaine de relâche : Relâche ton fou !

Une semaine de relâche bien remplie attend les enfants, au Centre multifonctionnel d'Ascot Corner.

L'horaire sera de **9 h à 16 h du lundi au vendredi**, avec possibilité de s'inscrire à la semaine ou à la journée.

### Lundi le 27 février *"Cuistots en folie"*



Ateliers culinaires simples où nous utiliserons des aliments pour des projets artistiques. De plus, nos talents de cuistots serviront à préparer le souper du jour. À vos chaudrons!

### Mardi le 28 février *"Mardi actif"*



Patin, hockey, glissade au parc et soccer dans la neige. Un chocolat chaud est nécessaire pour autant de sports extérieurs! Nous bougerons aussi à l'intérieur avec une mini olympiade et un entraînement de groupe.

Casque obligatoire pour le patin et hockey.

### Mercredi le 1er mars *"Artistes à l'oeuvre"*



Vous utiliserez votre imagination pour créer des objets utiles à votre quotidien et créer des projets artistiques avec des matières recyclées. Par la suite, vous explorerez diverses façons de faire de l'Art!

### Jeudi le 2 mars *"Jeux coopératifs"*



Préparez vous à socialiser et à avoir du plaisir en groupe. Au menu divers jeux télévisés, jeux de société, etc. Les classiques jeux de poche et de bingo seront au rendez-vous!

### Vendredi le 3 mars *"Vedettes du cinéma"*



Un avant-midi culturel pour découvrir le monde des "stars" et utiliser nos connaissances pour un atelier artistique et un jeu. Après autant de travail, nos vedettes méritent un bon film et du popcorn!

- Le coût est de **60 \$ pour la semaine ou 15 \$ la journée**. Pour les enfants additionnels d'une même famille le coût est de **50 \$ pour la semaine ou 12 \$ la journée**.
- Le **service de garde** peut s'ajouter de 7 h 30 à 9 h et de 16 h à 17 h 30 pour un surplus de 5 \$ par jour ou 20 \$ pour la semaine, par enfant.
- Les inscriptions se feront à l'hôtel de ville (8 h 30 à 16 h), jusqu'au vendredi 17 février.
- Le lieu de rencontre est à la salle Aurélien-Rivard (2<sup>e</sup> étage) du Centre multifonctionnel.
- Prévoir un dîner et une collation (micro-onde et réfrigérateur sur place).
- Les enfants doivent avoir en tout temps leurs vêtements pour aller à l'extérieur (pantalon de neige, tuque, foulard, mitaines et bottes) et des chaussures d'intérieur.
- Les activités s'adressent aux enfants de **5 à 12 ans**.
- Places limitées. Possibilité de faire deux groupes.
- La Municipalité se réserve le droit d'annuler une activité s'il n'y a pas suffisamment d'inscriptions.



# PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2017

## Activités adulte

### 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 des participants et les exercices prescrits seront adaptés à chacun. Offert par la kinésiologue, Geneviève Gadbois.

Quand: **Mardi soir**

Dates: **10 janvier au 28 mars** (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, serviette et votre énergie!



### CARDIO TONUS

Ce cours est une combinaison de cardio 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. Ce cours est ouvert à toutes les clientèles et offert par la kinésiologue, Geneviève Gadbois.

Quand: **Vendredi matin**

Dates: **13 janvier au 31 mars** (12 semaines)

Heure: 9 h à 10 h

Lieu: Salle Jean-Hardy, 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 entraîneure Jessy Forgues. Les séances sont basées sur des intervalles et il faut prévoir environ 60 minutes par séance. Nous avons un chandail du club de course pour 15 \$, si vous le désirez! Il y a un service de garde sur place pour les enfants des coureurs!

Quand: **Mercredi soir**

Dates: **11 janvier au 29 mars** (12 semaines)

Heure: 18 h

Lieu: Stationnement, parc Pomerleau

Coût: 60 \$ pour la session de 12 semaines (ajout de 20 \$ pour service de garde).

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



### INSCRIPTIONS

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

# PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2017

## Activités adulte

### 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: **20 janvier au 24 mars** (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.



### TAI CHI

Art martial chinois, dit « interne », il est apprécié pour son effet bénéfique sur le corps et la santé. Cette forme très ancienne de style yang met l'accent sur l'utilisation du mental et du cœur pour mouvoir le chi (énergie vitale). Le **tai chi** améliore, d'une part, l'équilibre dynamique et la posture et, d'autre part, la souplesse, l'endurance et la coordination musculaire. Cours offert par Pierre Arseneault.

Quand: **Lundi soir**

Dates: **9 janvier au 20 mars** (10 semaines, excluant la relâche le 27 février)

Heure: 18 h 30 à 19 h 30

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 90 \$ pour la session ou 12 \$ la séance

Matériel: Tapis de sol.



### VOLLEYBALL

Avis à tous les adultes qui maîtrisent la base et qui désirent jouer au ballon volant! Nous jouons dans une ambiance amicale. \*Les joueurs substitués sont les bienvenus pour monter une **liste de remplaçants!** \*

Quand: **Mercredi ou vendredi soir**

Dates: **11 janvier au 26 avril / 13 janvier au 28 avril** (12 semaines)

Heure: 19 h 30 à 21 h 30

Lieu: Gymnase, école la Source-Vive

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

#### Informations :

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

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



### INSCRIPTIONS

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

# PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2017

## Activités adulte / Activités pendant le Carnaval

### 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. Cours offert par Marie-Noël de la Bruère.

Quand: **Lundi soir**

Dates: **16 janvier au 27 mars** (10 semaines, pause à la relâche le 27 février)

Heure: 19 h à 20 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel

Coût: 100 \$ pour la session, 65 \$ une demie-session (5 semaines) ou 15 \$ la séance

Matériel: Tapis recommandé.



### 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.

Quand: **Jeudi soir**

Dates: **12 janvier au 30 mars** (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

Matériel: Apportez votre gourde d'eau, votre tapis et 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 en argent comptant. Les inscriptions se font à l'hôtel de ville ou lors de votre première séance.

### ACTIVITES PENDANT LE CARNAVAL

Plusieurs cours vous sont offerts **gratuitement** pendant le Carnaval d'hiver. Voici l'horaire des cours où vous êtes invités à vous joindre du 30 janvier au 5 février. Venez essayer et bouger pendant le Carnaval hivernal! Les autres activités se déroulent au parc Pomerleau, il y en a pour tous les goûts!!!

- Lundi 30 janvier: **Cardio militaire** de 17 h 30 à 18 h 30, salle Aurélien-Rivard (15 ans et plus)
- Lundi 30 janvier: **Yoga** de 19 h à 20 h, salle Aurélien-Rivard
- Mardi 31 janvier: **Cuisine pour les jeunes** de 18 h à 19 h, cuisine du Centre multifonctionnel
- Mercredi 1er février: **Zumba fitness en famille** de 18 h à 19 h, salle Aurélien-Rivard
- Jeudi 2 février: **Yoga "famille zen"** de 18 h à 19 h, salle Jean-Hardy





# PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2017

## Activités parents-enfants

### L'HEURE DU CONTE

L'heure du conte s'adresse à un jeune public, idéalement 5 ans et plus. Nous acceptons les plus petits, mais la supervision des parents est demandée pour l'intérêt et le bonheur de tous. Il faut réserver votre place le plus tôt possible car les places sont limitées (819) 560-8562 ou [bibliotheque.ascotcorner@hsfqc.ca](mailto:bibliotheque.ascotcorner@hsfqc.ca)

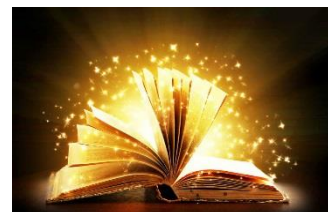
Quand: **Vendredi soir**

Date: **10 février 2017**

Heure: 19 h 30

Lieu: Bibliothèque municipale, Centre multifonctionnel, 5699 rue Principale

Coût: Activité gratuite.



### KARATE

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: **10 janvier au 25 avril** (15 semaines, pause à la relâche scolaire)

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 et

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: **12 janvier au 30 mars** (10 semaines, avec pause à la relâche le 2 février)

Heure: 18 h à 19 h

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 100 \$/un parent et un enfant, 125 \$/ un parent et 2 enfants

150 \$/2 parents et un enfant, 175 \$/2 parents et 2 enfants

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



# PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2017

## Calendrier Hiver 2017

JOUR/ PLAGEHoraire	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Avant-midi</b>					Cardio tonus 9 h à 10 h	Hip hop/zumba 8 h à 9 h 25 Danse bout'choux 9 h 30 à 10 h 15 Soccer 10 h 30 à 12 h	Petits cuistots 9 h à 10 h Façons de peindre 10 h 15 à 11 h 15 Graffitis 10 h à 11 h 30
<b>Soirée</b>	Tai Chi 18 h 30 à 19 h 30 Yoga 19 h à 20 h	Karaté 18 h 30 à 20 h 30 Cardio militaire 19 h 30 à 20 h 30	Club de course 18 h à 19 h Volleyball 19 h 30 à 21 h 30	Yoga famille 18 h à 19 h Zumba 19 h à 20 h	Danse country 19 h à 20 h 15 Volleyball 19 h 30 à 21 h 30		

## Activités directement après l'école

Voici un aperçu des cours qui seront offerts **après l'école**, dès janvier 2017. À noter, que le calendrier précis des jours n'est pas encore établi. Vos enfants recevront le tout dès leur retour en janvier!

Le fonctionnement est simple et ce, grâce au partenariat entre les Loisirs et l'École la Source-Vive.

L'animateur vient chercher les enfants directement au service de garde de l'école à 15 h, avec la liste d'inscriptions à son cours. Il accompagne les enfants jusqu'au Centre multifonctionnel pour leur cours de **15 h 15 à 16 h 30**.

À 16 h 30, vous pouvez venir chercher votre enfant directement au Centre multifonctionnel et l'animateur accompagnent les autres enfants au service de garde de l'école.

Les activités sont donc accessibles à tous et bien encadrées du début à la fin. Il ne reste plus qu'à avoir le nombre minimal pour débiter les divers cours.

L'horaire complet vous sera envoyé en janvier. Les cours ciblés sont:

- Improvisation
- Bijoux
- Club de lecture
- Lego

Pour le moment, nous avons la chorale le mercredi qui est confirmée.

Un volet jeunesse accessible et complet...essayez-le!