



PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2018

Vous trouverez diverses sections dans la programmation HIVER 2018, soit : les activités jeunesse, la semaine de relâche, les activités adulte, les activités du Carnaval d'hiver, les activités parents-enfants, l'atelier sur le non-verbal, ainsi que le calendrier de la saison d'hiver qui résume tous les cours.

Parmi les nouveautés à surveiller pour les jeunes cet hiver, il y a aéro-kickboxing, anglais et pédalyoga, en plus du retour de la danse hip hop ! L'arrivée de Viactive pour les 50 ans et plus est aussi une belle nouveauté cet hiver ☺

Plusieurs cours seront offerts gratuitement pendant le Carnaval d'hiver, du 29 janvier au 4 février, détails à la page 8. ***Venez essayer en grand nombre !***

Bonne saison hivernale à tous !

Profitez bien des patinoires et des pentes pour glisser aux parcs Pomerleau et Goddard

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	1
Activités jeunesse *Nouveautés*	2
Semaine de relâche : Relâche ton fou !	3
Activités adulte	4
Activités adulte	5
Activités adulte	6
Activités parents-enfants/ Atelier sur le non-verbal	7
Calendrier Hiver 2018/Activités pendant le Carnaval	8

JEUNESSE	ADULTE	FAMILLE
		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Danse hip hop ○ Danse bout'choux ○ Mini-Soccer ○ Aéro-kickboxing ○ Anglais débutant-intermédiaire ○ Pédayoga ○ Semaine de relâche ○ Activités du Carnaval 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cardio militaire ○ Cardio tonus ○ Club de course ○ Anglais débutant niveau 2 ○ Tai chi ○ Volleyball ○ Yoga ○ Zumba fitness ○ Viactive 50 ans et + ○ Atelier sur le non-verbal ○ Activités du Carnaval 	<ul style="list-style-type: none"> ○ L'heure du conte ○ Karaté ○ Activités du Carnaval

PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2018

Activités jeunesse

DANSE HIP HOP

Venez vous amuser tout en découvrant le rythme et la danse avec Coccinelle. 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 ☺ Pour les jeunes de **5 à 8 ans**!

Dates: **21 janvier au 1er avril** (10 semaines, excluant le 4 février)

Quand: Dimanche matin 10 h à 11 h

Lieu: Salle Jean-Hardy

Coût: 60 \$ par enfant

Nombre de participants: 6 à 12 enfants

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 notre animatrice. Présentation d'un petit spectacle devant les parents à la fin de la session.

Dates: **21 janvier au 1er avril** (10 semaines, excluant le 4 février)

Quand: Dimanche matin 9 h à 9 h 45

Lieu: Salle Jean-Hardy

Coût: 50 \$ par enfant

Nombre de participants: 6 à 10 enfants

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



MINI-SOCCER

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

Dates: **13 janvier au 31 mars** (10 semaines, excluant les 17 et 24 mars)

Quand: Samedi matin 9 h à 10 h

Lieu: Gymnase de l'école la Source-Vive

Coût: 60 \$ par enfant

Nombre de participants: 6 à 12 enfants

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



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 LOISIR HIVER 2018

Activités jeunesse **Nouveautés**

AERO-KICKBOXING

Cours intensif basé sur les mouvements de la boxe et du kick boxing sans contact: combinaison de coups de poing, coups de pied, esquives, saut à la corde, etc. Cours qui développe l'aspect cardio-vasculaire et musculaire. Cours offert aux **3e à 6e année**, par Geneviève Gadbois B.Sc.Kinésiologue.

Dates: **16 janvier au 27 mars** (10 semaines, excluant relâche scolaire le 6 mars)

Quand: Mardi 15 h 15 à 16 h 15

Lieu: Salle Jean-Hardy

Coût: 60 \$ par enfant

Nombre de participants: 8 à 14 enfants

Matériel requis: Vêtements confortables pour bouger, souliers de sports et gourde d'eau.



ANGLAIS DEBUTANT-INTERMEDIAIRE

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. Cours offert par Jean-Philippe Perron, étudiant universitaire de 4e année en enseignement de l'anglais, langue seconde. Cour offert aux **9 à 12 ans**.

Dates: **20 janvier au 24 mars** (10 semaines)

Quand: Samedi matin 10 h à 11 h

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.



PEDAYOGA

Le pedayoga est un outil précieux pour les parents qui veulent aider leurs enfants à développer leur concentration, leur estime de soi et atteindre un mieux-être global. Pour ce faire, Lydia Boutin utilise des méthodes de relaxation, de visualisation et de Yoga. Offert pour les jeunes de **5 à 8 ans**.

Dates: **16 janvier au 27 mars** (10 semaines, excluant relâche le 6 mars)

Quand: Mardi soir 18 h à 19 h

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 60 \$ par enfant

Matériel requis: Vêtements confortables et bouteille 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 argent comptant. Les inscriptions se font à l'hôtel de ville, 5655 route 112.

PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2018

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 5 mars **"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 6 mars **"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 7 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 8 mars **"Journée cabane à sucre"**



Les dents sucrées seront servies avec la tire sur la neige. Une ambiance festive, avec musique folklorique! Une journée unique avec de belles surprises!

Vendredi le 9 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 23 février.
- Le lieu de rencontre est à la salle Aurélien-Rivard (2^e 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 2018

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**. Plusieurs exercices continus d'intensité élevée. Offert par la kinésiologue, Geneviève Gadbois.

Dates: **9 janvier au 27 mars** (12 semaines)

Quand: Mardi soir 19 h 30 à 20 h 30

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

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

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



CARDIO TONUS

Cours qui s'adresse à toutes les clientèles, incluant les retraités 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: **9 janvier au 27 mars** (11 semaines, excluant 6 mars)

12 janvier au 30 mars (11 semaines, excluant 9 mars)

Quand: Mardi et/ou vendredi matin 9 h à 10 h

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: Carte de 10 entrées 80 \$, carte de 5 entrées 45 \$, à la séance 10 \$

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

Dates: **10 janvier au 28 mars** (12 semaines)

Quand: Mercredi soir à 18 h

Lieu: Stationnement, parc Pomerleau

Coût: 20 \$ (*Merci de payer votre inscription à l'hôtel de ville*) ou 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 température.



PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2018

Activités adulte

ANGLAIS, NIVEAU DEBUTANT 2

Renforcement des connaissances acquises lors du cours débutant 1, périodes de conversation et approfondissement des connaissances en structure de la langue anglaise. Cours offert avec humour par Bruno Laliberté. Venez débiter votre samedi en bonne compagnie et développer votre aisance en anglais.

* 6 à 12 participants *

Dates: **20 janvier au 10 mars** (8 semaines)

Quand: Samedi matin 8 h 30 à 9 h 45

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 65 \$

Matériel: Papier et crayons.



TAI CHI DEBUTANT

Le Tai Chi fait partie des approches Corps-Esprit. Les approches Corps-Esprit travaillent sur l'interrelation qui existe entre les pensées, les émotions, le psychisme et le corps physique. Pratiquer l'équilibre des mouvements en se déplaçant en Tai Chi Chuan améliore aussi l'équilibre des pensées, des émotions et du psychisme. Mouvements de base enseignés par Pierre Arseneault, kinésithérapeute chez Tai Chi Synergie.

Dates: **8 janvier au 26 mars** (10 semaines, excluant la relâche le 5 mars)

Quand: Lundi soir 18 h 30 à 19 h 30

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 70 \$ la session ou 8 \$ la séance



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!** *

Dates: **10 janvier au 25 avril/ 12 janvier au 27 avril** (12 semaines, excluant mois de mars)

Quand: Mercredi ou vendredi soir 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 (excluant le volleyball), 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 LOISIR HIVER 2018

Activités adulte

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!

Dates: **15 janvier au 26 mars** (8 semaines, excluant 5 au 19 mars)

Quand: Lundi soir 19 h à 20 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel

Coût: 80 \$ pour la session, 50 \$ demie-session (4 semaines) ou 15 \$ la séance

Nombre de participants: Maximum 15 personnes

Matériel: Tapis recommandé.



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

Quand: Jeudi soir 19 h à 20 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel

Coût: Pour la session 90 \$/adulte, 45 \$/enfant et à la séance 10 \$/adulte et 5 \$/enfant, 110 \$/famille; soit 1 parent et 1 enfant, 125 \$/famille; soit 1 parent et 2 enfants, 140 \$/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.



VIACTIVE 50 ANS ET +

Vieactive est un programme d'exercices physiques spécialement conçu pour les aînés. Hélène Métras offrira les séances de vie active, elle est une bénévole dynamique et qualifiée qui vous proposera des routines sécuritaires et adaptées. Un beau réseau de soutien pour garder la motivation de bouger ensemble!

Dates: **à partir du 15 janvier** (pause le 5 mars, relâche scolaire)

Quand: Lundi matin 10 h à 11 h *Le 15 janvier 9 h 30, 30 minutes à l'avance*

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: GRATUIT

Nombre de participants: Illimité

Matériel: Gourde d'eau, vêtements confortables et sécuritaires, ainsi qu'une collation pour la fin du cours.

Inscriptions sur place, le 15 janvier ou à l'hôtel de ville, 5655 route 112.



PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2018

Activités parents-enfants/ Atelier sur le non-verbal

L'HEURE DU CONTE

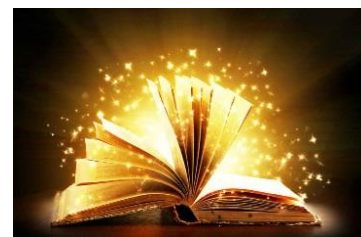
L'heure du conte s'adresse à un jeune public, idéalement 5 ans et plus. Nous acceptons les plus petits, mais la supervision des parents est demandée pour l'intérêt et le bonheur de tous. Il faut réserver votre place le plus tôt possible car les places sont limitées (819) 560-8562 ou centre.ascot@live.ca

Date: **23 mars 2018**

Quand: Vendredi soir à 19 h 30

Lieu: Bibliothèque municipale, Centre multifonctionnel, 5699 rue Principale

Coût: GRATUIT *Les places sont limitées*



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, le 1er soir, soit le 9 janvier.

Pour information: Shihan France Carrier au (819) 829-2759

Dates: **9 janvier au 24 avril** (15 semaines, pause à la relâche scolaire)

Quand: Mardi soir 18 h 30 à 20 h 30

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel

Coût: 160 \$ par personne

Promotion janvier 99,99 \$ pour 1 cours d'essai + 1 mois de cours + kimono.

Rabais familial: 2 de la même famille: 150 \$ /personne, 3 de la même famille: 140 \$ /personne et 4 de la même famille et plus: 130 \$ /personne. Abonnement annuel à 355 \$/ personne, taxes incluses.



ATELIER SUR LE NON-VERBAL

Venez apprendre à decoder un message non-verbal et à decoder le groupe devant vous. La rencontre face à face est un art qui se perd avec les technologies. Venez apprendre à lire les émotions et les gestes, il faut savoir lire plus loin que les mots pour bien comprendre certains messages. Bruno Laliberté, bachelier en communication sociale, vous partagera son expertise et vous outillera à mieux décoder vos récepteurs.

Date: **9 février 2018**

Quand: Vendredi soir 19 h à 21 h

Lieu: Salle Jean-Hardy, 5699 rue Principale

Coût: 20 \$/personne

Nombre de participants: 5 à 15 personnes

Matériel: Papier et crayons.



PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2018

Calendrier Hiver 2018/Activités pendant le Carnaval

JOUR/ PLAGEHoraire	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Avant-midi	Viactive 50 ans + 10 h à 11 h	Cardio tonus 9 h à 10 h			Cardio tonus 9 h à 10 h	Mini-soccer 9 h à 10 h 9 h à 10 h Anglais débutant niv. 2 8 h 30 à 9 h 45 Anglais débutant- intermédiaire 10 h à 11 h	Danse bout 'choux 9 h à 9 h 45 Danse hip hop 10 h à 11 h
Après-midi		Aéro- Kickboxing 15 h 15 à 16 h 15					
Soirée	Tai Chi 18 h 30 à 19 h 30 Yoga 19 h à 20 h	Karaté 18 h 30 à 20 h 30 Pédayoga 18 h à 19 h 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	Zumba 19 h à 20 h	Volleyball 19 h 30 à 21 h 30		

ACTIVITES PENDANT LE CARNAVAL

Plusieurs cours vous sont offerts **gratuitement** pendant le Carnaval d'hiver qui aura lieu du 29 janvier au 4 février 2018. Voici l'horaire des cours où vous êtes invités à vous joindre pour essayer, créer et bouger pendant le Carnaval hivernal! Les autres activités de la semaine se déroulent au parc Pomerleau, il y en a pour tous les goûts!!!

- Lundi 29 janvier: **Cardio militaire** 17 h 30 à 18 h 30, salle Aurélien-Rivard (15 ans et plus)
- Lundi 29 janvier: **Sciences pour les jeunes** 17 h 30 à 18 h 30, cuisine du Centre multifonctionnel (2e étage)
- Lundi 29 janvier: **Tai Chi** 18 h 30 à 19 h 30, salle Jean-Hardy (adultes)
- Mardi 30 janvier: **Bricolage pour les jeunes** 18 h 30 à 19 h 30, 2e étage chalet parc Pomerleau, local du camp de jour
- Mercredi 31 janvier: **Lego pour les jeunes** 18 h à 19 h, salle Jean-Hardy
- Mercredi 31 janvier: **Danse 5-8 ans** 18 h à 19 h, salle Aurélien-Rivard
- Jeudi 1er février: **Zumba fitness familial** 19 h à 20 h, salle Aurélien-Rivard

Au plaisir de vous y voir en grand nombre et bon 42e Carnaval à tous ☺