



Programmation loisir

Printemps 2018

Ce printemps surveillez les nouveautés qui bourgeonnent et les classiques qui traversent les saisons!

La programmation de printemps inclue les mois d'avril, de mai et de juin 2018.

Un volet d'activités est proposé aux **jeunes**, incluant: cheerleading bout 'choux, danse hip hop, tennis, kick boxing, ainsi que des formations *Je me garde* et *Sécurité et gardiennage*.

Pour les **adultes**, plusieurs classiques sont de retour, soit le yoga, le tai chi, le cardio militaire, le club de course, le zumba fitness, le cardio tonus et la Viactive pour les 50 ans et plus. Nous avons aussi des nouveautés, soit: initiation au Pickleball et méditation avec bols tibétains.

Nous vous proposons aussi un volet **formation** avec des ateliers sur le jardinage, avec la ferme Horti-Plus. Nous vous offrons trois différents ateliers d'une heure chacun.

Lors du défi santé, du 1er au 30 avril, vous pourrez participer à divers cours gratuitement. L'objectif du défi santé est de manger mieux, bouger plus et prendre du temps pour soi, nous voulons vous aider à atteindre ces objectifs :)

Bon printemps à tous !



Activités jeunesse

Cheerleading bout'choux 3-4 ans

Cours d'initiation à la danse pour les 3-4 ans offert par Coccinelle. Apprentissage d'une chorégraphie de style cheerleading ainsi que des jeux musicaux pour apprendre à bouger sur le rythme. Il y aura un spectacle devant les parents lors du dernier cours de la session.

Dates: **8 avril au 10 juin** (10 semaines)

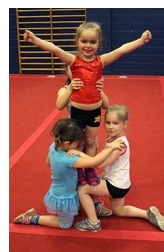
Quand: Dimanche matin 9 h à 9 h 45

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 50 \$ par enfant

Nombre de participants: Maximum 10 enfants

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



Danse hip hop 5-8 ans

Cours de danse de style hip-hop s'adressant aux jeunes de 5 à 8 ans, offert par Coccinelle. Vous apprendrez la danse et la rythmique musicale afin d'acquérir des connaissances de bases en danse hip-hop. Un court spectacle sera présenté aux parents au dernier cours de la session.

Dates: **8 avril au 10 juin** (10 semaines)

Quand: Dimanche matin 10 h à 11 h

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 60 \$ par enfant

Nombre de participants: Maximum 12 enfants

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



Kick boxing 3e à 6e année

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: **10 avril au 12 juin** (10 semaines)

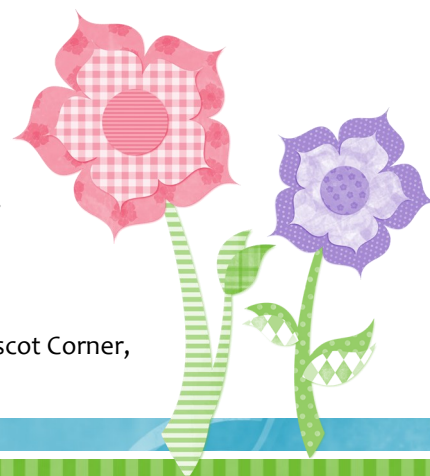
Quand: Mardi 15 h 15 à 16 h 15

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 60 \$ par enfant

Nombre de participants: 8 à 14 enfants

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



Activités jeunesse

Je me garde (8-10 ans)

Pour apprendre comment demeurer en sécurité à la maison, à l'école ou dans le quartier. Chaque secouriste reçoit un document et une attestation. Contenu du cours: vérifier les dangers, obtenir de l'aide, préserver la vie humaine, premiers soins, incendie, et se protéger des inconnus. Offert par SOS Secours.

Date: Vendredi 18 mai 2018

Heure: 9 h à 12 h

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 25 \$ par enfant

Matériel requis: Crayons, collation



Sécurité et gardiennage (5e-6e année et plus)

Pour développer tes habiletés avec les bébés et les jeunes enfants. Pour augmenter tes connaissances en secourisme et se sentir plus en confiance lorsqu'on est seul à la maison. Le coût inclut un document, une mini-trousse de premiers soins, ainsi qu'une carte certifiant la réussite du cours. Les élèves dînent sur place, alors prévoir un lunch froid.

Date: Vendredi 18 mai 2018

Heure: 9 h à 16 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel

Coût: 40 \$ par enfant

Matériel requis: Lunch froid, collations, feuilles, crayons et un toutou ou une poupée



Tennis

Banzai vous offre un cours dynamique à ne pas manquer! Vous apprendrez la base du sport en quatre séances. Les places sont limitées, seulement 8 places disponibles par groupe.

Dates: Dimanches 3 au 24 juin (4 semaines)

Heure: 9 h à 10 h 30 (6-13 ans)

10 h 30 à 12 h (13 ans et plus)

Lieu: Terrains de tennis, parc Dubreuil (171, rue du Parc)

Coût: 30 \$ par enfant

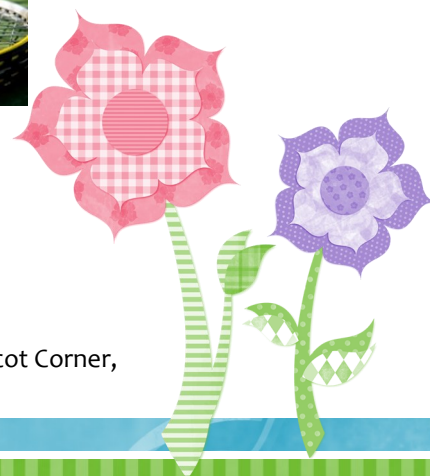
Nombre de participants: 4 à 8 par groupe

Matériel requis: Gourde d'eau et espadrilles, on se charge du reste!



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.





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: **3 avril au 26 juin** (12 semaines)

Quand: Mardi soir 19 h 30 à 20 h 30

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 100 \$ 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: **3 avril au 26 juin** (12 semaines)

Quand: Mardi matin 9 h à 10 h

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 100 \$ 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.



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*

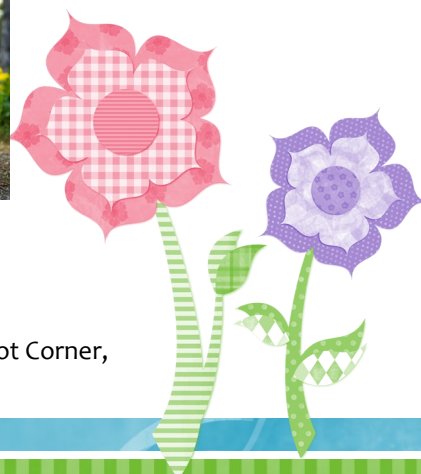
Dates: **4 avril au 27 juin** (12 semaines)

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.

Activités adulte

Initiation au Pickleball *Nouveauté*

Venez découvrir le Pickleball avec Hélène Bédard! Vous apprendrez la base du sport en quatre séances amicales. Cette initiation est offerte gratuitement pour faire découvrir ce sport et vous inviter à utiliser nos terrains neufs :)

Dates: Samedis 2 au 23 juin (4 semaines)

Heure: 10 h à 11 h 30

Lieu: Terrains de tennis/Pickleball, parc Dubreuil (171, rue du Parc)

Coût: GRATUIT

Nombre de participants: Minimum de 4 personnes

Matériel requis: Gourde d'eau et espadrilles, on se charge du reste!



Méditation avec bols tibétains *Nouveauté*

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: Samedis 7 avril au 16 juin (10 semaines, excluant 12 mai)

Heure: 10 h 30 à 11 h 45

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 80 \$

Nombre de participants: Minimum de 6 – 8 participants

Matériel requis: Aucun matériel ni expérience requis



Viactive 50 ans et plus

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

Dates: **Pour les mois d'avril et de mai**

Quand: Lundi matin 10 h à 11 h

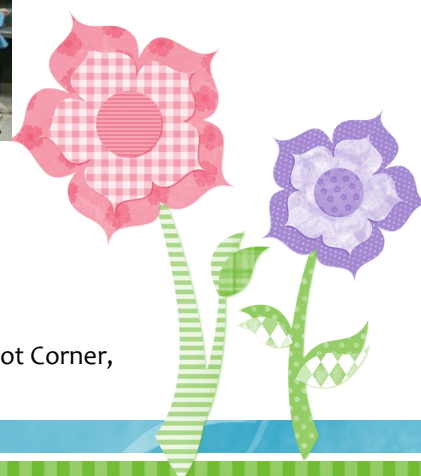
Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: GRATUIT

Nombre de participants: Illimité

Matériel: Gourde d'eau, vêtements confortables et sécuritaires.

Inscriptions sur place.



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.



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: **2 avril au 25 juin** (12 semaines)

Quand: Lundi soir 19 h à 20 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel

Coût: 120 \$ pour la session, 80 \$ demie-session (6 semaines) ou 15 \$ la séance

Nombre de participants: Maximum 15 personnes

Matériel: Tapis de yoga



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: **5 avril au 28 juin** (12 semaines)

Quand: Jeudi soir 19 h à 20 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel

Coût: Pour la session 100 \$/adulte, 50 \$/enfant et à la séance 10 \$/adulte et 5 \$/enfant, 120 \$/famille; soit 1 parent et 1 enfant, 135 \$/famille; soit 1 parent et 2 enfants, 150 \$/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.



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 avril au 25 juin** (12 semaines)

Quand: Lundi soir 18 h 30 à 19 h 30

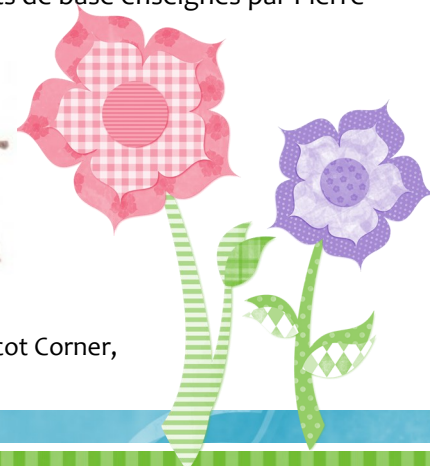
Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 84 \$ la session ou 8 \$ la séance



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.



Ateliers de jardinage

Atelier Terrarium

Venez découvrir l'univers fascinant des terrariums et confectionner le vôtre. Voici ce qui est inclus dans le coût d'inscription: le contenant, le kit fardé avec terreau, roches, mousse et 4 plantes pour créer votre terrarium. Offert par la ferme Horti-Plus.

Date: **Dimanche 6 mai 2018**
Quand: 11 h à 12 h, atelier ponctuel d'une heure
Lieu: Ferme-Horti-Plus, 168 route 112, Westbury
Coût: 35 \$ (matériel inclus)
Nombre de participants: 6 à 10
Matériel: Gants de jardinage au besoin
Date limite d'inscription: Vendredi 20 avril



Créez votre Pot Patio

Venez découvrir les principales composantes pour créer le parfait pot patio...venez créer le vôtre! Voici ce qui est inclus dans le coût d'inscription: pot patio 12" noir, une poche de terreau veranda et 4 plantes. Offert par la ferme Horti-Plus.

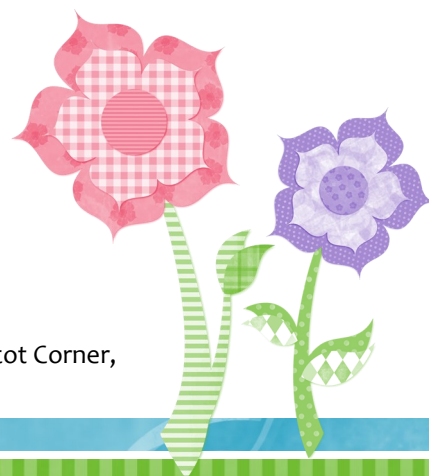
Dates: **Dimanche 3 juin 2018**
Quand: 11 h à 12 h, atelier ponctuel d'une heure
Lieu: Ferme-Horti-Plus, 168 route 112, Westbury
Coût: 30 \$ (matériel inclus)
Nombre de participants: 6 à 10
Matériel: Gants de jardinage au besoin
Date limite d'inscriptions: Lundi 21 mai 2018



Comment bien planter?

Venez apprendre comment installer une plante en pot. Nous allons couvrir les sujets suivants: choisir le bon terreau pour vos plantes, déterminer la taille et la profondeur du trou et arroser correctement ce nouvel ajout à votre paysage. Offert par la ferme Horti-Plus.

Dates: **Dimanche 17 juin**
Quand: 11 h à 12 h, atelier ponctuel d'une heure
Lieu: Ferme-Horti-Plus, 168 route 112, Westbury
Coût: 5 \$
Nombre de participants: 6 à 10
Matériel: Gants de jardinage au besoin
Date limite d'inscriptions: Lundi 4 juin 2018



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.



Calendrier printemps 2018

JOUR/ PLAGE HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Avant- midi	Viactive 50 ans + 10 h à 11 h	Cardio tonus 9 h à 10 h			18 mai: Je me garde 9 h à 12 h Gardiennage 9 h à 16 h	Initiation Pickleball 10 h à 11 h 30 Méditation bols tibétains 10 h 30 à 11 h 45	Cheerleading bout 'choux 9 h à 9 h 45 Danse hip hop 10 h à 11 h Tennis 9 h à 12 h Ateliers Jardinage (3) 11 h à 12 h
Après- midi		Kickboxing 15 h 15 à 16 h 15					
Soirée	Tai Chi 18 h 30 à 19 h 30 Yoga 19 h à 20 h	Cardio militaire 19 h 30 à 20 h 30	Club de course 18 h à 19 h	Zumba 19 h à 20 h	27 avril: Heure du conte 19 h 30		

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: **27 avril 2018**

Quand: Vendredi soir à 19 h 30

Lieu: Bibliothèque municipale, Centre multifonctionnel, 5699 rue Principale

Coût: GRATUIT *Les places sont limitées*

