



# Programmation loisir, automne 2018

## Table des matières

Activités jeunesse .....	1
Activités adulte .....	2
Activités adulte .....	3
Activités adulte .....	4
Activités adulte .....	5
Activités parent-enfant.....	6
Calendrier de l'automne .....	7



Cet automne notre programmation de loisirs contient quelques nouveautés pour tenter de rejoindre les jeunes, les familles, les aînés et les adultes. Nous avons aussi une variété d'activités sportives, linguistiques et culturelles 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***, l'ajout du cours ***d'humour et d'improvisation***, ainsi que le retour du ***cardio tonus***.

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](mailto:loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca)



## Activités jeunesse

### **Danse Bout'choux 3-4 ans**

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

Quand: **Dimanche matin**

Dates: **9 septembre au 11 novembre** (10 semaines)

Heure: 9 h à 9 h 45

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 50 \$ par enfant (Minimum 6, maximum 10 enfants)

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



### **Danse Hip Hop 5-8 ans**

Cours de danse hip-hop s'adressant aux jeunes de 5 à 8 ans, offert par Coccinelle. Venez apprendre la danse et la rythmique musicale. Un court spectacle sera présenté aux parents, lors du dernier cours.

Quand: **Dimanche matin**

Dates: **9 septembre au 11 novembre** (10 semaines)

Heure: 10 h à 11 h

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 60 \$ par enfant (Minimum 6, maximum 12 enfants)

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



### **Mini-Soccer 7-10 ans**

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!

Quand: **Samedi matin**

Dates: **8 septembre au 10 novembre** (10 semaines)

Heure: 9 h à 10 h

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

Coût: 60 \$ par enfant (Minimum 4, maximum 10 enfants)

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



### **Anglais débutant-intermédiaire 8-12 ans**

Un cours d'anglais interactif pour améliorer la compréhension écrite et orale, l'écriture et finalement la compétence orale. Cours offert par Jean-Philippe Perron, étudiant universitaire de 4e année en enseignement de l'anglais, langue seconde.

Dates: **18 septembre au 20 novembre** (10 semaines)

Quand: Mardi soir de 19 h à 20 h

Lieu: Salle Agnès-Clément, local en bas de l'édifice de la Caisse (rue Principale)

Coût: 75 \$ par enfant (incluant cahier d'apprentissage avec jeux, grammaire, etc.)

Nombre de participants: 8 à 16 jeunes

Matériel requis: Crayons de couleurs et de plomb, efface et dictionnaire anglais-français



## **Taekwondo – 5 à 12 ans**

Un art martial qui se distingue des autres arts martiaux, surtout dans sa forme, par les techniques de coups de pieds, par les nombreuses protections utilisées lors des compétitions de combat et aussi car c'est le seul sport olympique de combat autorisant les frappes avec le pied. Inscription et paiement directement auprès des entraîneurs; Jean-François Bourgault au (819) 570-0953 ou Martin Bossé (819) 569-8343 et lors du 1er cours, le 5 septembre.



Quand: **Lundi ou mercredi soir**

Dates: **5 septembre au 12 décembre** (15 semaines)

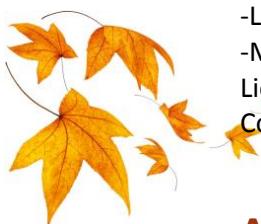
Heure:

-Lundi: Débutant et intermédiaire de 18 h à 18 h 45

-Mercredi: Débutant et intermédiaire de 18 h à 19 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel

Coût: 130 \$ par personne, et 30 \$ pour l'affiliation à la fédération, taxes incluses



## **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, Kinésiologue.

Quand: **Mardi soir**

Dates: **4 septembre au 18 décembre** (16 semaines)

Heure: 19 h 30 à 20 h 30

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel (à l'extérieur lorsqu'il fait beau)

Coût: 130 \$ pour la session ou 10 \$ la séance

Matériel: Tapis, gourde d'eau et serviette



### **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.

Quand: **Mardi matin**

Dates: **4 septembre au 18 décembre** (16 semaines)

Heure: 9 h à 10 h

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel (à l'extérieur lorsqu'il fait beau)

Coût: 130 \$ pour la session ou 10 \$ la séance

Matériel: Tapis, gourde d'eau et serviette



**\*\*\* 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@hsfqc.ca](mailto:loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca)



## Activités adulte

### 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\*

Quand: **Mercredi soir**

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

Heure: 18 h

Lieu: Parc Pomerleau, stationnement

Coût: 20 \$ (*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.



### 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 débuter votre samedi en bonne compagnie et développer votre aisance en anglais.

\* 6 à 12 participants \*

Quand: **Samedi matin**

Dates: **8 septembre au 3 novembre** (8 semaines, excluant le 6 octobre)

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 débarrer le chalet, sortir les buts et assurer le bon fonctionnement.

\*Annuler les soirs de pluie, car surface trop glissante et dangereuse\*

Quand: **Mercredi soir**

Dates: À partir du **5 septembre**, jusqu'à ce qu'il fasse trop froid

Heure: 19 h 30 à 21 h

Lieu: Patinoire, parc Pomerleau

Coût: GRATUIT

Matériel: Le casque, les gants et les protège-tibias sont fortement recommandés



**\*\*\* 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@hsfqc.ca](mailto:loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca)



## Activités 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.

Quand: **Samedi matin**

Dates: **15 septembre au 17 novembre (essai GRATUIT le 8 septembre)**

Heure: 10 h 30 à 11 h 45

Lieu: Salle Agnès-Clément, local en bas de l'édifice de la Caisse (5670 rue Principale)

Coût: 80 \$

Nombre de participants: Minimum de 6 –8 participants

Matériel requis: Aucun matériel ni expérience requis



### **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: **12 septembre au 12 décembre/ 14 septembre au 14 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 sport 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: **10 septembre au 17 décembre** (15 semaines)

Heure: 19 h à 20 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel

Coût: 135 \$ pour la session, 75 \$ une demie-session (7 semaines) ou 15 \$ la séance

Matériel: Tapis recommandé et vêtements confortables

**\*\*\*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@hsfqc.ca](mailto:loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca)



## Activités adulte

### 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 enseignés par Pierre Arseneault, kinésithérapeute chez Tai Chi Synergie. Pour plus d'informations: (819) 239-8606

Quand: Lundi soir

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

Heure: 18 h 30 à 19 h 30

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 91 \$ la session ou 10 \$ la séance

Matériel: Vêtements confortables



### Club de marche

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. **POUR LES GENS QUI ONT DÉJÀ DES BÂTONS DE MARCHE, SVP LES APPORTER.**

En cas de pluie, il y aura toujours une salle à l'intérieur pour bouger, aucune annulation.

Dates: **Début 11 septembre**

Quand: Mardi matin 10 h 30 à 11 h 30

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: GRATUIT



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

### Courtepinte

Possibilité d'offrir un cours pour débutants, s'il y a au minimum quatre personnes.

Pour information et inscription, il suffit de contacter Micheline L. Tousignant au (819) 823-8233 ou [micheline.lamarche@hotmail.com](mailto:micheline.lamarche@hotmail.com).



### 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!

\*Il faut arriver à 9 h 30 le 10 septembre pour remplir les documents d'inscriptions\*

Dates: **Début 10 septembre**

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.



Pour rejoindre les loisirs; Marie-Pier Bisson-Côté

(819) 560-8560 poste 2631 ou [loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca](mailto:loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca)

## **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: **6 septembre au 20 décembre** (16 semaines)

Heure: 19 h à 20 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel \*Beau temps = chapiteau parc Pomerleau\*

Coût: Pour la session 130 \$/adulte, 70 \$/enfant et à la séance 10 \$/adulte et 5 \$/enfant,

190 \$/famille; soit 1 parent et 1 enfant, 240 \$/famille; soit 1 parent et 2 enfants,

310 \$/famille; soit 1 parent et 3 enfants.

Matériel: Tapis, gourde d'eau et sourire ☺



## **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 Shihan France Carrier au (819) 829-2759 ou 819-578-2759 et lors du 1er cours, le 11 septembre de 18 h à 18 h 30.

Quand: **Mardi soir**

Dates: **11 septembre au 18 décembre** (15 semaines)

Heure: Débutant de 18 h 30 à 19 h 30 et intermédiaire de 18 h 30 à 20 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel

Coût: 165 \$ par personne, taxes incluses

#### Rabais familial

2 de la même famille: 160 \$ /personne

3 de la même famille: 155 \$ /personne

4 de la même famille: 150 \$ /personne



### **Heure du conte**

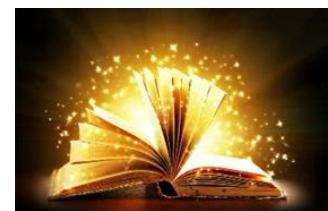
L'heure du conte s'adresse à un jeune public, idéalement 5 ans et plus. Nous acceptons les plus petits, mais la supervision des parents est demandée pour l'intérêt et le bonheur de tous. Il faut réserver votre place le plus tôt possible car les places sont limitées (819) 560-8562 ou [centre.ascot@live.ca](mailto:centre.ascot@live.ca)

Dates: **19 octobre et 7 décembre**

Quand: Vendredi soir à 19 h 30

Lieu: Bibliothèque municipale, Centre multifonctionnel, 5699 rue Principale

Coût: GRATUIT \*Les places sont limitées\*



Pour rejoindre les loisirs; Marie-Pier Bisson-Côté

(819) 560-8560 poste 2631 ou [loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca](mailto:loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca)

## **Fête sucrée pour l'Halloween**

La municipalité d'Ascot Corner tient à souligner la fête de l'Halloween avec ses familles pour une 3<sup>e</sup> année. Pour ce faire, vous êtes invités à la Fête sucrée en famille, samedi le 27 octobre, au Centre multifonctionnel. Voici tous les détails de la fête:

**Quand: Samedi 27 octobre**

**Heure: 9 h à 11 h 30**

**Lieu: Centre multifonctionnel**

**Coût: 15 \$ par famille**



Venez célébrer l'Halloween en famille avec nos animateurs! Plusieurs activités vous attendent: Conte d'Halloween, bricolage thématique, cuisine, décoration de citrouilles, chasse aux bonbons et autres surprises sucrées!

**Il faut vous inscrire à l'hôtel de ville,  
avant le 19 octobre 2018 pour réserver votre place et avoir votre citrouille.**

## **Calendrier de l'automne**

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
<b>Matin</b>	Viactive 50 ans + 10 h à 11 h	Cardio-tonus 9 h à 10 h  Club de marche 10 h 30 à 11 h 30				Cours anglais 8 h 45 à 10 h  Mini- Soccer 9 h à 10 h  Méditation 10 h 30 à 11 h 45	Danse bout'choux 9 h à 9 h 45  Danse Hip Hop 10 h à 11 h
<b>Soirée</b>	Taekwondo 18 h à 18 h 45  Yoga 19 h à 20 h  Tai Chi 18 h 30 à 19 h 30	Anglais 19 h à 20 h  Karaté 18 h 30 à 20 h  Cardio- militaire 19 h 30 à 20 h 30	Club course 18 h à 19 h  Taekwondo 18 h à 19 h  Volleyball 19 h 30 à 21 h 30  Hockey- balle 19 h 30 à 21 h	Zumba 19 h à 20 h	Heure du Conte 19 h 30  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@hsfqc.ca](mailto:loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca)