



Programmation loisir

Printemps 2019

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 2019.

Un volet d'activités est proposé aux **jeunes**, incluant: danse bout 'choux, danse hip hop, tennis, anglais, initiation à la course, 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, Viactive pour les 50 ans et plus, pickleball, méditation avec bols tibétains, club de marche et l'anglais.

Nous vous proposons aussi une **formation** de confection de sushis pour ceux qui veulent apprendre les techniques et repartir à la maison, avec au minimum 30 morceaux.

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

Danse bout'choux 3-4 ans

Venez vous amuser tout en apprenant des chorégraphies variées avec Coccinelle! Échauffement, danse et rubans colorés vous attendent. Un spectacle sera présenté aux membres de la famille lors du dixième cours.

Dates: **7 avril au 16 juin** (10 semaines, excluant Pâques le 21 avril)

Quand: Dimanche 9 h à 9 h 45

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 50 \$ par enfant

Nombre de participants: Minimum 6 et maximum 10 enfants

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



Danse hip hop 5-8 ans

Venez bouger au rythme du hip-hop! Coccinelle vous apprendra diverses chorégraphies et mouvements de ce style de danse. Votre sens créatif sera mis à l'épreuve! Échauffement, danse hip-hop et beaucoup de plaisir seront au rendez-vous. Un spectacle sera présenté aux membres de la famille lors du dixième cours. .

Dates: **7 avril au 16 juin** (10 semaines, excluant Pâques le 21 avril)

Quand: Dimanche 10 h à 11 h

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 60 \$ par enfant

Nombre de participants: Minimum 6 et maximum 12 enfants

Matériel requis: Gourde d'eau, chaussures et vêtements de sport, ainsi qu'une petite collation santé .



Anglais débutant-intermédiaire

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, diplômé en enseignement de l'anglais, langue seconde. Cours offert aux **7 à 12 ans** .

Dates: **19 mars au 21 mai (10 semaines)**

Quand: Mardi 18 h à 19 h

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

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

Nombre de participants: Minimum 6 enfants

Matériel requis: Crayons de couleur, crayon de plomb, gomme à effacer , colle, ciseaux et cartable d'un pouce d'épaisseur .



Inscriptions en ligne uniquement: <http://ascot-corner.com/programmation/>



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 **7 juin 2019**

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 inclus 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 **7 juin 2019**

Heure: 9 h à 16 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel

Coût: 40 \$ par enfant

Matériel requis: Lunch froid, collations, 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 **2 au 23 juin** (4 semaines)

Heure: 9 h à 10 h 30 (débutant)

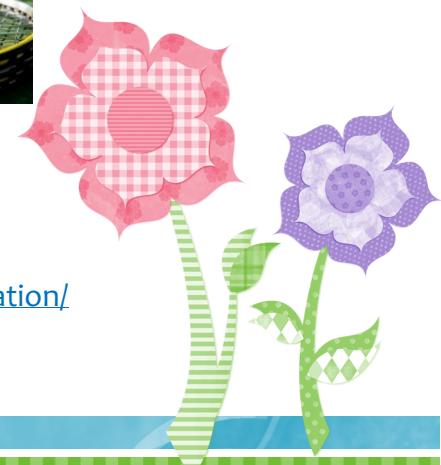
10 h 30 à 12 h (intermédiaire)

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 en ligne uniquement: <http://ascot-corner.com/programmation/>





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 **MODÉRÉE** à élevée et possibilité de plusieurs variantes aux exercices prescrits. Offert par Geneviève Gadbois B.Sc. Kinésiologue.

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

Quand: Mardi 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: **2 avril au 25 juin** (10 semaines, excluant 30 avril et 14 mai)

Quand: Mardi 9 h à 10 h

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 85 \$ 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, 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 pour les autres coureurs*

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

Quand: Mercredi 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.

Le club a lieu beau temps, mauvais temps, il faut donc adapter ses vêtements à la température.



Inscriptions en ligne uniquement: <http://ascot-corner.com/programmation/>





Activités adulte

Initiation au pickleball

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

Dates: Samedis 1er au 22 juin (4 semaines avec reprise en cas de pluie)

Heure: 10 h à 11 h 30

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

Coût: 20 \$

Nombre de participants: Minimum de 6 personnes

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



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.

Dates: Samedis 6 avril au 8 juin (10 semaines)

Heure: 10 h à 11 h 15

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

Coût: 80 \$

Nombre de participants: Minimum de 6 –8participants

Matériel requis: Aucun matériel ni expérience requis



Viactive 50 ans et plus

Viactive poursuit son envol et les participants récupèrent les bénéfices d'être en forme et ce, même à 50 ans.

Joignez-vous à notre groupe dynamique! Viactive est un programme d'exercices physiques spécialement conçu pour les aînés. Un bénévole énergique et qualifié vous propose des routines sécuritaires et adaptées.

Dates: **1er avril au 3 juin**

Quand: Lundi 10 h à 11 h

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: GRATUIT

Nombre de participants: Illimité

Matériel: Espadrilles, bouteille d'eau, vêtements confortables et bonne humeur!



Inscriptions en ligne uniquement: <http://ascot-corner.com/programmation/>





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: **1er avril au 24 juin** (12 semaines)

Quand: Lundi soir. **Groupe 1:** 18 h à 19 h et **groupe 2:** 19 h 15 à 20 h 15

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 par groupe

Matériel: Tapis de yoga



Zumba Fitness

Programme d'entraînement complet qui combine des mouvements chorégraphiques, qui sollicitent le système cardio vasculaire et 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: **4 avril au 27 juin** (12 semaines)

Quand: Jeudi 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, 130 \$/famille; soit 1 parent et 1 enfant, 165 \$/famille; soit 1 parent et 2 enfants, 210 \$/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: **1er avril au 10 juin** (10 semaines)

Quand: Lundi 18 h 30 à 19 h 30

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 70 \$ la session ou 10 \$ la séance



Inscriptions en ligne uniquement: <http://ascot-corner.com/programmation/>





Activités adulte

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'étirements. **POUR LES GENS QUI ONT DÉJÀ DES BÂTONS DE MARCHE, SVP LES APPORTER.** Cours offert par Geneviève Gadbois B.Sc. Kinésiologue.

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

Dates: 2 avril au 25 juin (excluant 30 avril et 14 mai)

Quand: Mardi 10 h 30 à 11 h 30

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: GRATUIT

Matériel: Vêtements et chaussures pour marcher à l'extérieur, gourde d'eau, collation au besoin et bâtons de marche, si vous en avez.



Anglais, niveau débutant 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 débuter votre samedi en bonne compagnie et développer votre aisance en anglais.

* 6 à 12 participants *

Dates: **16 mars au 4 mai** (8 semaines)

Quand: Samedi 8 h 45 à 10 h

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 65 \$

Matériel: Papier et crayons.



Anglais, niveau intermédiaire

Venez développer votre conversation fluide et approfondir vos connaissances en structure de la langue anglaise. Cours offert avec humour par Bruno Laliberté. Venez débuter votre samedi en bonne compagnie et développer votre aisance en anglais.

* 6 à 12 participants *

Dates: 16 mars au 4 mai (8 semaines)

Quand: Samedi 10 h à 11 h 15

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre multifonctionnel

Coût: 65 \$

Matériel: Papier et crayons.



Inscriptions en ligne uniquement: <http://ascot-corner.com/programmation/>





Nouveautés ce printemps!!!

Initiation à la course pour enfants

Venez apprendre des techniques de course et vous préparer pour l'événement Marche/Cours pour le Haut qui aura lieu samedi le 4 mai prochain, une belle opportunité de courir/marcher 1, 2, 5 ou 10 km. Apprentissage de la course à travers divers jeux et activités, avec Ghislaine Luc. Activité offerte pour les jeunes de 7 à 13 ans.

Dates: **6 au 27 avril** (4 semaines)

Quand: Samedi 9 h à 10 h

Lieu: Stationnement, parc Pomerleau

Coût: 10 \$

Matériel requis: Gourde d'eau, vêtements et chaussures pour bouger à l'extérieur (multicouches recommandées).

La course a lieu beau temps, mauvais temps, il faut donc adapter ses vêtements.



Atelier sushi de base (maki-sushi)

On vous dévoile tous les secrets de l'art du sushi. On apprend à confectionner des makis (rouleaux et bouchées rondes). Plus de 20 aliments vous seront proposés pour garnir vos petites bouchées. Cuisson et marinade du riz, questionnaire et feuilles de notes. Atelier offert par François de « Sushi chez soi ».

TECHNIQUES ET SUJETS TRAITÉS : Cuisson et assaisonnement du riz (nouvelles marinades) - Choix et coupe des fruits et aliments choisis (selon le marché) - Survol des divers produits et condiments - Survol des accessoires et outils - Confection de bouchées (minimum de 30 par participant) - Réponses à toutes vos questions !

Date: **Samedi 6 avril 2019**

Heure: 9 h à 12 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel

Coût: 40 \$ par personne

Tous les outils et aliments sont fournis et inclus dans le prix

Les participants retourneront à la maison avec un minimum de 30 bouchées-sushis



Nombre de participants: Minimum 10 et maximum 30 personnes

Matériel requis: Il suffit d'apporter un plat "réutilisable" pour le transport des sushis :)



Inscriptions en ligne uniquement: <http://ascot-corner.com/programmation/>





Calendrier printemps 2019

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 Club de marche 10 h 30 à 11 h 30			7 juin: Je me garde 9 h à 12 h Gardiennage 9 h à 16 h	Anglais - Déb. Niv. 2 8 h 45 à 10 h - Interméd. 10 h à 11 h 15 Initiation course 9 h à 10 h Initiation pickleball 10 h à 11 h 30 Méditation bols tibétains 10 h à 11 h 15	Danse bout 'choux 9 h à 9 h 45 Danse hip hop 10 h à 11 h Tennis 9 h à 12 h
Soirée	Tai Chi 18 h 30 à 19 h 30 Yoga 18 h à 19 h 19 h 15 à 20 h 15	Anglais 7-12 ans 18 h à 19 h Cardio militaire 19 h 30 à 20 h 30	Club de course 18 h à 19 h	Zumba 19 h à 20 h	22 mars et 12 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

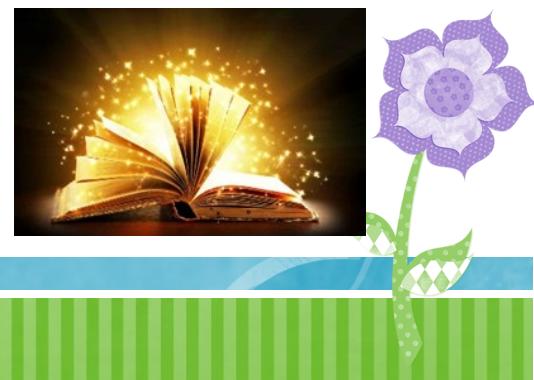
Date: **22 mars et 12 avril 2019**

Quand: Vendredi soir à 19 h 30

Lieu: Bibliothèque municipale, Centre multifonctionnel, 5699 rue Principale

Coût: GRATUIT *Les places sont limitées*

Réservation : 819-560-8562





À surveiller cet été à Ascot...

Fête nationale: Vendredi 21 juin

Venez en grand nombre célébrer la Fête nationale, la fin de l'année scolaire et le début de l'été!

Lors de la dernière journée d'école et le début des vacances pour les jeunes, la Municipalité tient à offrir des activités pour ses familles, alors venez en profiter gratuitement! Horaire à venir, mais l'événement se déroule habituellement entre 14 h 30 et 22 h 30. Au programme...

Maquillage, structure de ballons, ouverture de la piscine municipale, zone 0-5 ans, jeux gonflables, cantine (\$), tournoi de poches pour adultes, **méga zumba familial**, partie de hockey balle pour adultes, groupe de musique, feu de joie et plusieurs autres surprises! Soyez-y :)

Cours de natation et d'aquaforme

Les cours de natation seront offerts aux enfants de la municipalité pour une 5^e fois cet été. Les cours seront donnés par Logan Cadorette, sauveteuse et monitrice de natation. Nous pourrons offrir les niveaux junior 1 à 6 pour un total de 8 cours, soit 2 par semaine. Les cours auront lieu le mardi et le mercredi, du 25 juin au 17 juillet, pour une durée de 4 semaines. Tous les détails dans la programmation d'été.

Retour de l'aquaforme; séance d'activité physique en eau peu profonde sur musique rythmée. Entraînement qui vous permettra de solliciter votre système cardio-vasculaire et musculaire en même temps, le tout sans impact au niveau des articulations. Cours offert par Logan Cadorette, sauveteuse et monitrice de natation. Les cours seront les jeudis matins de 10 h 30 à 11 h 30 , du **27 juin au 15 août** (6 semaines, excluant 25 juillet et 1er août). Tous les détails dans la programmation d'été.

Cinéma à la belle étoile 2e édition

Cet été, la municipalité d'Ascot Corner vous revient avec le cinéma extérieur en famille. Il s'agit d'une projection extérieure d'un film familial sur un écran géant. Surveillez le site Internet <http://ascot-corner.com/> et la page Facebook <https://www.facebook.com/loisirsascotcorner/> pour tous les détails concernant l'événement et le choix du film projeté. Il suffit d'apporter vos chaises de parterre et vos couvertures pour profiter d'une projection sur écran géant dans votre parc. Vous pouvez apporter vos grignotines et nous aurons aussi du popcorn et des breuvages en vente sur place. Au plaisir de vous y voir en grand nombre!

Course de canards et descente de la rivière St-François

Ascot Corner sera la municipalité hôte de la descente de canards de Moisson Haut-Saint-François en septembre prochain. Détails à venir, mais venez participer en grand nombre.

Nous aurons une activité de descente de la rivière en kayak qui sera offerte en septembre. Descente récréative et guidée pour partager la passion ou découvrir le kayak. Regroupement festif au parc Pomerleau pour clore l'événement. Surveillez les détails à venir :)

Inscriptions en ligne uniquement: <http://ascot-corner.com/programmation/>

