



Programmation loisirs – automne 2019

Table des matières

Activités jeunesse.....	1
Activités adultes - activité physique	2
Activités adultes - activité physique	3
Activités adultes - activité physique et langue	4
Activités adultes – détente et équilibre	5
Activités parent-enfant.....	6
Conférences santé et calendrier de l'automne.....	7



Cet automne notre programmation de loisirs contient quelques nouveautés pour répondre aux besoins des jeunes, des familles, des aînés et des adultes. Nous avons aussi une variété d'activités sportives, de détente et culturelles pour satisfaire tous les goûts. N'hésitez pas à me contacter pour toutes suggestions, questions ou information.

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. ☺

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

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



Activités jeunesse

Danse Bout'choux 3-4 ans

Initiation au rythme et à la danse pour les 3-4 ans avec notre animatrice Création. Venez vous amuser tout en apprenant des chorégraphies variées. Au menu : échauffement, jeux avec de la musique, danse et rubans colorés vous attendent. Un spectacle sera présenté aux familles lors du dernier cours.

Quand : **dimanche matin**

Dates : **15 septembre au 30 novembre** (10 semaines, excluant 10 et 24 novembre)

Heure : 9 h 30 à 10 h 15

Lieu : salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard

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

Venez bouger au rythme du hip-hop! Création vous apprendra diverses chorégraphies et mouvements 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 familles lors du dernier cours.

Quand : **dimanche matin**

Dates : **15 septembre au 30 novembre** (10 semaines, excluant 10 et 24 novembre)

Heure : 10 h 30 à 11 h 30

Lieu : salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard

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

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



Mini-basket 7-10 ans

Cours d'initiation au basketball, comprenant un survol des principes de base du sport à travers le jeu, pour un maximum de plaisir! 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 : **14 septembre au 16 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 : Gourde d'eau, vêtements et souliers de sports.



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



Activités adultes – Activité physique

Cardio militaire

Ce cours vous permet de travailler en intervalles, c'est une combinaison d'exercices cardiovasculaires et de musculation pour les **15 ans et plus**. Plusieurs exercices continus d'intensité **MODÉRÉE** à élevée et possibilité de plusieurs variantes aux exercices proposés. Par Geneviève Gadbois, B. Sc., kinésiologue.

Quand : **mardi soir**

Dates : **3 septembre au 17 décembre** (16 semaines)

Heure : 19 h 30 à 20 h 30

Lieu : salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard (à l'extérieur lorsqu'il fait beau)

Coût : 140 \$ pour la session ou 10 \$ la séance

Matériel : gourde d'eau, serviette, tapis, vêtements confortables ne limitant pas les mouvements, souliers d'intérieur ou 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 avec votre enfant en bas âge sans problème. Combinaison d'exercices d'endurance cardiovasculaire et d'endurance musculaire. Les exercices sont adaptés selon la capacité de chacun des participants.

Par Geneviève Gadbois, B.Sc., kinésiologue.

Quand : **mardi matin et/ou vendredi matin**

Dates : **mardis du 3 septembre au 17 décembre** (16 semaines)

vendredis du 6 septembre au 20 décembre (16 semaines)

Heure : Mardi 9 h à 10 h et vendredi 8 h 30 à 9 h 30

Lieu : salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard (à l'extérieur lorsqu'il fait beau)

Coût : 140 \$ pour la session à 1 fois par semaine, 240 \$ pour la session à 2 fois par semaine ou 10 \$ la séance

Matériel : tapis, gourde d'eau et serviette



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 bâtons de marche fournis) et termineront avec une séance d'étirements. **POUR LES GENS QUI ONT DÉJÀ DES BÂTONS DE MARCHE, SVP LES APPORTER.**

Par Geneviève Gadbois, B. Sc., kinésiologue.

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



Quand : **mardi de 10 h 15 à 11 h 15**

Dates : **3 septembre au 17 décembre** (16 semaines)

Lieu : dehors ou salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard

Coût : **GRATUIT**

Matériel : vêtements et chaussures pour l'extérieur, gourde d'eau et collation au besoin

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



Activités adultes – Activité physique

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 aux niveaux débutant et intermédiaire, il faut être en mesure de marcher 30 minutes en continu, 3 fois par semaine pour suivre le club.

14 ans et plus *Pas de chien, par respect des autres coureurs*



Quand : **mercredi soir**

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

Heure : 18 h

Lieu : parc Pomerleau, stationnement

Coût : 20 \$ pour la session 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 météo.

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 ouvrir le chalet, sortir les buts et assurer le bon déroulement.

Annulé les soirs de pluie, car surface trop glissante et dangereuse



Quand : **mercredi soir**

Dates : à partir du **4 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

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 : **11 septembre au 11 décembre / 13 septembre au 13 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

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

Pour contacter les loisirs : Marie-Pier Bisson-Côté

819 560-8560 poste 2631 ou loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca



Activités adultes – Activité physique et langue

Viactive 50 ans et plus

Viactive est un programme d'exercices physiques spécialement conçu pour les aînés. Un bénévole dynamique et qualifié anime les séances de vie active en vous proposant 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 9 septembre pour remplir les documents d'inscriptions

Quand : **lundi matin** de 10 h à 11 h

Dates : **début 9 septembre**

Lieu : salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard

Coût : GRATUIT

Nombre de participants : illimité

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



Zumba fitness combinée avec abdo-fessiers

Programme d'entraînement complet qui combine des mouvements chorégraphiques, sollicitant le système cardiovasculaire et des mouvements musculaires (40 minutes de zumba fitness + 15 minutes d'abdo-fessiers et 5 minutes de retour au calme/étirements).

Par Geneviève Gadbois, B. Sc., kinésiologue et instructrice de zumba certifiée zin.



Quand : **jeudi soir**

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

Heure : 19 h à 20 h

Lieu : salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard *Beau temps = chapiteau parc Pomerleau*

Coût : pour la session 140 \$/adulte, 75 \$/enfant; à la séance 10 \$/adulte et 5 \$/enfant;

200 \$/famille, soit 1 parent et 1 enfant; 250 \$/famille, soit 1 parent et 2 enfants;

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

Matériel : tapis, gourde d'eau et sourire ☺

Cours d'anglais intermédiaire « Conversation »

Le cours « conversation » s'adresse aux gens qui ont un anglais intermédiaire et qui veulent le préserver en ayant une conversation supervisée (avec correction des erreurs). Chaque semaine un nouveau sujet est abordé et tous participent à la conversation. C'est un cours où tout se passe en anglais. 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 : **14 septembre au 2 novembre** (8 semaines)

Heure : 8 h 45 à 10 h

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

Coût : 70 \$

Matériel : papier et crayons

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

Pour contacter les loisirs : Marie-Pier Bisson-Côté

819 560-8560 poste 2631 ou loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca



Activités adultes – Détente et équilibre

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 : **28 septembre au 30 novembre** (9 semaines, excluant le 19 octobre)

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 \$ pour la session

Nombre de participants : minimum de 6 – 8 participants

Matériel requis : aucun matériel ni expérience requis



Initiation à la méditation

Chaque semaine un type de méditation est expérimenté. (Méditation sur le souffle, sur un mantra, marchée, sur le son, sur une qualité, comptée, sur un objet et méditation sur les émotions positives). Les soirées comprennent des exercices de relaxation, de respiration, des enseignements, la méditation enseignée et une méditation guidée. Méditation offerte par Brigitte Isabelle du centre Équi-libre.

Quand : **mercredi soir**

Dates : **2 octobre au 20 novembre** (8 semaines)

Heure : 19 h à 20 h 30

Lieu : salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard

Coût : 80 \$

Nombre de participants : minimum de 6 et maximum de 12

Matériel requis : tapis de sol et coussin de méditation (facultatif).



Yoga

Offrez-vous les bienfaits du hatha yoga. Assouplir et tonifier le corps, améliorer la force et l'équilibre, délier les tensions, relaxer, approfondir la respiration... Une discipline complète qui vous apportera un bien-être physique, mental et émotionnel. Cours tous niveaux. Marie-Noël de la Bruère vous offre une pause bien méritée pour vous-même!



Quand : **lundi soir**

Dates : **9 septembre au 16 décembre** (15 semaines)

Heure : 19 h à 20 h

Lieu : salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

Coût : 140 \$ pour la session, 80 \$ une demi-session (7 semaines) ou 15 \$ la séance

Nombre de participants : maximum 15

Matériel : tapis recommandé et vêtements confortables

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

Pour contacter les loisirs : Marie-Pier Bisson-Côté

819 560-8560 poste 2631 ou loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca

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'information : 819 239-8606

Quand : **lundi soir**

Dates : **16 septembre au 18 novembre** (10 semaines)

Heure : 18 h 30 à 19 h 30

Lieu : salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard

Coût : 80 \$ la session ou 10 \$ la séance

Matériel : vêtements confortables

**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 1^{er} cours, le 10 septembre dès 17 h 30.

Quand : **mardi soir**

Dates : **10 septembre au 17 décembre** (15 semaines)

Heure : Débutant de 18 h 15 à 19 h 15 et intermédiaire de 18 h 15 à 19 h 45

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, Centre multifonctionnel

Coût : 170 \$ par personne, taxes incluses

Rabais familial

2 de la même famille : 165 \$/personne

3 de la même famille : 160 \$/personne

4 de la même famille : 155 \$/personne

- Promotion de septembre : un kimono et 4 cours consécutifs pour 100 \$ taxes incluses

**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

Quand : **Vendredi à 19 h 30**

Dates : 18 octobre et 6 décembre

Lieu : bibliothèque Johanne-Demers-Blais, centre Paul-Lessard

Coût : GRATUIT *Les places sont limitées*



Pour contacter les loisirs : Marie-Pier Bisson-Côté

819 560-8560 poste 2631 ou loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca



Conférences santé

Patricia, pharmacienne-propriétaire au Familiprix Ascot Corner, vous offre 4 conférences cet automne. Ce sont des conférences sous forme de présentations magistrales, soit présentation PowerPoint et remise de feuillets d'information lorsque disponibles.

- 16 septembre : Tout sur l'anxiété et la dépression
- 7 octobre : Comment traiter votre diabète
- 4 novembre : Ce que vous devriez savoir sur le rhume et la grippe
- 2 décembre : L'arthrose et la prise en charge de sa douleur

Quand : **lundi soir**

Heure : 19 h

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

Coût : **GRATUIT** (contribution volontaire suggérée, pour un organisme local en lien avec le sujet)

Matériel requis : votre bonne humeur!

Calendrier de l'automne

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Viactive 50 ans + 10 h à 11 h	Cardio-tonus 9 h à 10 h Club de marche 10 h 15 à 11 h 15			Cardio-tonus 8 h 30 à 9 h 30	Anglais 8 h 45 à 10 h Mini-basket 9 h à 10 h Méditation 10 h 30 à 11 h 45	Danse bout'choux 9 h 30 à 10 h 15 Danse Hip Hop 10 h 30 à 11 h 30
Soirée	Yoga 19 h à 20 h Tai Chi 18 h 30 à 19 h 30 Conférence 19 h à 20 h	Karaté 18 h 15 à 19 h 45 Cardio-militaire 19 h 30 à 20 h 30	Club course 18 h à 19 h Initiation Méditation 19 h à 20 h 30 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 enfants**
- **Cours pour adultes**
- **Cours parent-enfant**