



PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2020

La programmation loisir pour l'hiver, comprend les activités jeunesse, adulte et famille pour les mois de janvier à mars 2020. Surveillez la programmation du Carnaval d'hiver qui aura lieu du 30 janvier au 2 février 2020...plusieurs activités gratuites pour toute la famille !

Depuis un an, la municipalité a transféré aux inscriptions en ligne pour ses activités de loisir. Il suffit d'aller sur notre site <http://ascot-corner.com/programmation/> pour créer votre compte familial et vous inscrire à toutes les activités de votre choix, tant pour vous, que pour vos enfants. Une fois votre compte créé, il suffira d'aller vous inscrire aux cours désirés à chaque session, sans avoir à vous déplacer pour payer. Ce même compte est utilisé pour inscrire vos enfants à la semaine de relâche et au camp de jour.

Surveillez nos **nouveautés** cet hiver : l'initiation au tricot, l'atelier de portage, la journée « Je crée mon 2020 » et la conférence: Guérir avec Ho'oponopono.

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 et Carnaval d'hiver _____	2
Semaine de relâche « Relâche ton fou ! » 5-12 ans _____	3
Activités adulte _____	4
Activités adulte _____	5
Activités adulte _____	6
Activités adulte _____	7
Atelier et conférences _____	8
Activités parent-enfant/ Journée « Je crée mon 2020 » _____	9
Calendrier Hiver 2020/ Carnaval d'hiver _____	10

JEUNESSE	ADULTE	FAMILLE ET ATELIERS
		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Cardio tonus après l'école ○ Danse bout'choux 3-4 ans ○ Danse hip hop 5-8 ans ○ Mini-soccer 6-10 ans ○ Semaine de relâche 5-12 ans ○ Carnaval d'hiver 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cardio militaire ○ Cardio tonus ○ Club de course ○ Club de marche ○ Initiation à la tablette ○ Méditation bols Tibétains ○ Recrues hockey ○ Tai chi ○ Viactive 50 ans et + ○ Volleyball ○ Yoga ○ Zumba fitness abdo-fessier 	<ul style="list-style-type: none"> ○ L'heure du conte ○ Karaté ○ Carnaval d'hiver ○ Atelier de portage ○ Conférences santé ○ Guérir avec Ho'oponopono ○ Journée « Je crée mon 2020 »

PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2020

Activités jeunesse

CARDIO TONUS (APRES L'ÉCOLE)

Un mélange de travail musculaire et cardiovasculaire adapté à chacun. Travail en circuit, chaque semaine les exercices proposés seront différents, je vais apprendre à vos enfants le pourquoi et le comment bouger sans se blesser, ils auront des exercices qu'ils pourront refaire à la maison. Je vais chercher les jeunes sur la cours d'école et je vais les reconduire au SDG par la suite. Offert par Geneviève Gadbois B.SC.Kinésiologue

Dates: **4 février au 31 mars** (8 semaines, excluant relâche scolaire le 3 mars)

Quand: **Mardi** 15 h 15 à 16 h (45 minutes)

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre Paul-Lessard

Coût: 60 \$ par enfant

Nombre de participants: 8 à 14 enfants

Matériel: Gourde d'eau, vêtements d'éducation physique, espadrilles.



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.

Dates : **12 janvier au 29 mars** (10 semaines, excluant 1 et 8 mars)

Quand : **Dimanche** 9 h 30 à 10 h 15

Lieu : Salle Jean-Hardy, Centre Paul-Lessard

Coût : 50 \$ par enfant

Nombre de participants: 6 à 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.

Dates : **12 janvier au 29 mars** (10 semaines, excluant 1 et 8 mars)

Quand: **Dimanche** 10 h 30 à 11 h 30

Lieu : Salle Jean-Hardy, Centre Paul-Lessard

Coût : 60 \$ par enfant

Nombre de participants : 6 à 12 enfants

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



INSCRIPTIONS

Inscriptions en ligne uniquement, sur notre site Internet: <http://ascot-corner.com/programmation/>

PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2020

Activités jeunesse et Carnaval d'hiver

MINI-SOCCER 6-10 ANS

Venez apprendre les bases et entretenir votre jeu pendant l'hiver! Idéal pour travailler des aspects du soccer propres au jeu d'intérieur avec Banzai. Offert aux jeunes de 6 à 10 ans qui aiment le soccer récréatif!

Dates: **11 janvier au 4 avril** (10 semaines, excluant 7 au 21 mars)

Quand: **Samedi** 9 h à 10 h

Lieu: Gymnase de l'école La Source-Vive

Coût: 60 \$ par enfant

Nombre de participants: 5 à 12 enfants

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



INITIATION AU TRICOT 10-15 ANS

Cours d'initiation au tricot, comprenant la théorie et la pratique de mailles à l'endroit, mailles à l'envers, lecture de patrons, fermeture des mailles, augmentation et diminution de mailles. Un foulard sera tricoté tout au long des cours et en devoir à la maison. Deux heures par semaine pour approfondir les techniques et pratiquer le tricot avec Micheline Lamarche. Offert aux jeunes de **10 à 15 ans!**

Dates: **25 janvier au 22 février** (5 semaines)

Quand: **Samedi** 9 h à 11 h

Lieu: Salle A, 2e étage du Centre Paul-Lessard

Coût: 60 \$ par enfant

Nombre de participants: 6 à 8 enfants

Matériel: Fourni et inclus dans le prix. Chaque participant va choisir la couleur de son foulard au 1er cours.



CARNAVAL D'HIVER

Notre Carnaval d'hiver est axé sur les activités familiales, il aura lieu du **30 janvier au 2 février 2020** au parc Pomerleau. Venez profiter GRATUITEMENT de l'hiver en famille ☺ Voici l'horaire du samedi 1er février:

11 h : Conte avec Gixx au 2e étage du chalet.

11 h à 17 h : Deux jeux gonflables, glissade (apportez vos traîneaux), photobooth d'hiver, mascottes et barils de feux.

11 h à 14 h : Venez essayer le Fat bike!

11 h à la fermeture : Cantine dans le chalet; tous les profits amassés seront remis à la Fondation de l'école La Source-Vive. (\$).

Café à prix réduit pour les gens qui apportent leur tasse réutilisable! Apporter vos gourdes d'eau.

13 h à 16 h : Tire sur neige, promenade en carriole, maquillage (dans le chalet).

13 h à 17 h : Zone bout'choux pour les 0-5 ans (au 2e étage du chalet).

INSCRIPTIONS

Inscriptions en ligne uniquement, sur notre site Internet: <http://ascot-corner.com/programmation/>



PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2020

Semaine de relâche « Relâche ton fou ! » 5-12 ans

Une semaine de relâche bien remplie attend les enfants, au Centre Paul-Lessard 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 2 mars *"Lundi mystère"*



Saurez-vous trouver les indices et résoudre les énigmes? Diverses activités seront au rendez-vous, permettant d'obtenir des pistes de solution afin de résoudre le mystère. Serez-vous à la hauteur?

Mardi le 3 mars *"En route vers les Olympiques"*



Une préparation physique est nécessaire pour sortir champion de cette journée! Patin, hockey et glissade au parc. Nous bougerons aussi à l'intérieur en participant à une mini olympiade et un entraînement de groupe. Casque obligatoire pour le patin et hockey.

Mercredi le 4 mars *"À vos chaudrons!"*



Ateliers culinaires simples où nos talents de cuistots serviront à préparer deux recettes, dont une sera rapportée à la maison. Les becs sucrés et les becs salés seront servis ☺ **Prévoir des plats**

Jeudi le 5 mars *"Les héros de la littérature"*



Venez vivre une journée inspirée de vos personnages de livres préférés! Une journée unique avec de belles surprises et une visite animée à la bibliothèque.

Vendredi le 6 mars *"Journée pyjama"*



Un avant-midi de "stars" où vous ressortirez vos talents d'acteur. 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, 20 \$ pour la semaine, par enfant.
- Les inscriptions se font en ligne dès maintenant et ce, jusqu'au vendredi 21 février.
- Le lieu de rencontre sera à la salle Aurélien-Rivard (2e étage) du Centre Paul-Lessard.
- Prévoir un diner, une bouteille d'eau et deux collations (micro-onde et réfrigérateur sur place).
- Les enfants doivent avoir en tout temps leurs vêtements pour jouer à l'extérieur (pantalon de neige, tuque, foulard, mitaines et bottes) et des chaussures d'intérieur.
- La Municipalité se réserve le droit d'annuler une activité s'il n'y a pas suffisamment d'inscriptions.

Pour toute information, veuillez communiquer par courriel à l'adresse suivante:

sae.ascotcorner@hotmail.com ou par téléphone au (819) 560-8560 poste 2632.

PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2020

Activités adulte

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.

Dates: **14 janvier au 31 mars** (12 semaines)

Quand: **Mardi** 19 h 30 à 20 h 30

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre Paul-Lessard

Coût: 100 \$ la session ou 10 \$ la séance

Matériel: Gourde d'eau, serviette, tapis, vêtements confortables, souliers d'entraînement.



CARDIO TONUS

Cours qui s'adresse à toutes les clientèles, incluant les retraités et les mamans à la maison; vous pouvez être accompagné de 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.

Par Geneviève Gadbois, B.Sc., kinésiologue.

Dates: **14 janvier au 31 mars** (pas de cours 3 mars) / **17 janvier au 3 avril** (pas de cours 14 février)

Quand: **Mardi** 9 h à 10 h et **vendredi** 8 h 30 à 9 h 30 (11 semaines)

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre Paul-Lessard

Coût pour la session: 95 \$ à 1 fois/semaine, 175 \$ à 2 fois/semaine ou 10 \$ à la séance

Matériel: Gourde d'eau, serviette, tapis, vêtements confortables et souliers d'intérieur.



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: **8 janvier au 25 mars** (12 semaines)

Quand: **Mercredi** 18 h

Lieu: Stationnement, parc Pomerleau

Coût: GRATUIT

Matériel: Vêtements et chaussures pour courir à l'extérieur l'hiver. Lumière frontale fortement suggérée.

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



INSCRIPTIONS

Inscriptions en ligne uniquement, sur notre site Internet: <http://ascot-corner.com/programmation/>

PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2020

Activités adulte

CLUB DE MARCHE

Les séances de marche débuteront par un échauffement, seront combinées à des exercices musculaires adaptés pour chaque participant (à l'aide de bâton de marche fourni) et se termineront par une séance d'étirements. **POUR LES GENS QUI ONT DÉJÀ DES BÂTONS DE MARCHE, SVP LES APPORTER.**

En cas de pluie ou de trop grand froid, il y a un local à l'intérieur pour bouger, donc aucune annulation.

Dates: **7 janvier au 31 mars** (13 semaines)

Quand: **Mardi** 10 h 15 à 11 h 15

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre Paul-Lessard

Coût: GRATUIT

Matériel: Vêtements et chaussures pour marcher à l'extérieur l'hiver.



INITIATION A LA TABLETTE

Découvrez tout le potentiel de votre tablette au niveau des applications disponibles, des diverses fonctions, de la navigation, etc. Ce cours vous permettra d'utiliser efficacement cet outil technologique et vous procurera des heures de plaisir. Cours offert par Catherine Lapierre.

Dates: **21, 28 janvier et 4 février 2019**

Quand: **Mardi** 13 h à 15 h

Lieu: Salle A, 2e étage du Centre Paul-Lessard

Coût: 50 \$ par personne pour les 6 heures

Nombre de participants: Minimum 6 et maximum 12 personnes

Matériel: Les participants doivent apporter leur tablette/téléphone avec eux.



MÉDITATION AVEC BOLS TIBETAINS

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: **14 janvier au 24 mars** (10 semaines, excluant relâche scolaire le 3 mars)

Quand: **Mardi** 19 h à 20 h 15

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

Coût: 80 \$ la session



INSCRIPTIONS

Inscriptions en ligne uniquement, sur notre site Internet: <http://ascot-corner.com/programmation/>

PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2020

Activités adulte

RECRUES HOCKEY

La Corporation des loisirs offre les Recrues hockey pour les adultes. Il s'agit de hockey très amical, ayant pour but le plaisir de faire du sport entre ami(e)s. Aucun contact n'est toléré. Il s'agit de hockey sur patins.

Dates: **8 janvier au 26 février** (8 semaines, si la météo le permet)

Quand: **Mercredi** 19 h à 20 h 30

Lieu: Patinoire, parc Pomerleau

Coût: GRATUIT

* Un montant de 15 \$ est demandé, si vous ne possédez pas le chandail des Recrues.

Matériel: Patins, casque, protège-cou et protège-tibias fortement recommandés.



TAI CHI DEBUTANT

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

Dates: **13 janvier au 23 mars** (10 semaines, excluant relâche scolaire le 2 mars)

Quand: **Lundi** 18 h 30 à 19 h 30

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre Paul-Lessard

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

Matériel: Vêtements et souliers confortables.



VIACTIVE 50 ANS ET +

Viactive est un programme d'exercices physiques spécialement conçu pour les aînés. Un bénévole dynamique et qualifié anime les séances de Viactive en vous proposant des routines sécuritaires et adaptées.

Un beau réseau de soutien pour garder la motivation de bouger ensemble!

Les nouveaux doivent arriver à 9 h 30 le 13 janvier pour compléter les documents d'inscription

Dates: **À compter du 13 janvier** (pause le 2 mars, relâche scolaire)

Quand: **Lundi** 10 h à 11 h (9 h 30: 27 janvier, 24 février et 30 mars)

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre Paul-Lessard

Coût: GRATUIT

Nombre de participants: Illimité

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



INSCRIPTIONS

Inscriptions en ligne uniquement, sur notre site Internet: <http://ascot-corner.com/programmation/>

PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2020

Activités adulte

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 24 avril** (12 semaines, excluant mois de mars)

Quand: **Vendredi** 19 h à 21 h 30

Lieu: Gymnase, école La Source-Vive

Coût: 20 \$ pour l'hiver ou 3 \$ par soir

Informations :

Volleyball du vendredi : Jeannot Bouchard (819) 563-4009



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 apportera un bien-être mental, physique et émotionnel. Cours tous niveaux. Marie-Noël DelaBruère vous offre une pause pour vous-même!

Dates: **20 janvier au 30 mars** (9 semaines, excluant 2 et 9 mars)

Quand: **Lundi** 19 h à 20 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre Paul-Lessard

Coût: 95 \$ pour la session, 60 \$ demie-session (5 semaines) ou 15 \$ la séance

Nombre de participants: Maximum 15 personnes

Matériel: Tapis recommandé.



ZUMBA FITNESS COMBINE AVEC ABDO-FESSIER

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.

Dates: **16 janvier au 2 avril** (11 semaines)

Quand: **Jeudi** 19 h à 20 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre Paul-Lessard

Coût: Pour la session 90 \$/adulte, 45 \$/enfant et à la séance 10 \$/adulte et 5 \$/enfant, 125 \$/famille; soit 1 parent et 1 enfant, 165 \$/famille; soit 1 parent et 2 enfants, 205 \$/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.



PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2020

Atelier et conférences

ATELIER DE PORTAGE DECOUVERTE

Venez apprendre les bienfaits du portage, les conseils de sécurité en portage, mais surtout faire l'essai de différents types de porte-bébé et trouver celui qui vous convient. Un atelier parfait pour découvrir les différentes options avant de vous lancer dans les achats! Ouvert à tous les futurs et nouveaux parents débutant en portage. Si vous avez des questions: portage.eltrudel@gmail.com

Date: **22 janvier**

Quand: **Mercredi** 14 h à 16 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre Paul-Lessard

Coût: Gratuit

Nombre de participants: 2 à 6 familles

Matériel: Si vous avez un porte-bébé vous pouvez l'apporter et n'oubliez pas votre bébé ☺



CONFERENCE GUERIR AVEC HO'OPONOPONO

Cette conférence explique comment, par la répétition des quatre mots qui guérissent: " Je t'aime, je suis désolé, pardonne-moi, merci", il est possible de transformer des situations difficiles de notre vie. Nous aborderons l'origine et les fondements de cette pratique. Offert par Brigitte Isabelle du Centre Équi-libre.

Date: **19 mars**

Quand: **Judi** 19 h à 20 h 30

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

Coût: 15 \$/personne



CONFERENCES SANTE

Patricia Tremblay, pharmacienne et propriétaire au Familiprix Ascot Corner, vous offre 3 conférences cet hiver. Ce sont des conférences sous forme de présentations magistrales, soit présentation PowerPoint et remise de feuillets d'information lorsque disponibles.

- 27 janvier : Pression et cholestérol
- 24 février : Arthrose et arthrite
- 30 mars : Reflux gastrique et hyperacidité

Quand : **Lundi** 10 h 30 à 12 h

Lieu : Salle Jean-Hardy, Centre Paul-Lessard

Coût : **GRATUIT**



INSCRIPTIONS

Inscriptions en ligne uniquement, sur notre site Internet: <http://ascot-corner.com/programmation/>

PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2020

Activités parent-enfant/ Journée « Je crée mon 2020 »

L'HEURE DU CONTE

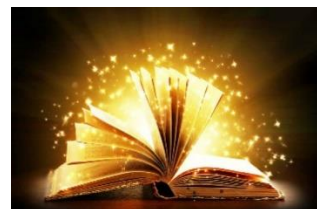
L'heure du conte s'adresse à un jeune public, idéalement 5 ans et plus. Nous acceptons les plus petits, mais la supervision des parents est demandée pour l'intérêt et le bonheur de tous. Il faut réserver votre place le plus tôt possible car les places sont limitées (819) 560-8562 ou bibliotheque.ascotcorner@hsfqc.ca

Date: **21 février**

Quand: **Vendredi** 19 h

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

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 Shihan France Carrier au 819-829-2759 ou 819-578-2759 et lors du 1^{er} cours, le 10 septembre dès 17 h 30.

Dates: **7 janvier au 21 avril** (15 semaines, excluant 3 mars, relâche scolaire)

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

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre Paul-Lessard

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



JOURNÉE « JE CRÉE MON 2020 »

À travers un processus de réflexion guidée et des enseignements théoriques, vous pourrez établir vos priorités pour l'année dans tous les domaines de votre vie. Nous mettrons en place des moyens de matérialiser vos souhaits. Cette journée traitera donc de la puissance de votre subconscient, de visualisation et d'affirmations positives. Vous repartirez avec votre tableau de désirs qui vous tiendra compagnie tout au long de l'année ainsi qu'un cahier du participant comprenant les notions enseignées. La méthode enseignée est celle que j'utilise depuis plus de 10 ans avec grand succès. C'est le début de la réalisation de vos rêves!

Offert par Brigitte Isabelle du Centre Équi-libre.

Date: **Samedi 11 janvier** 9 h à 16 h

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre Paul-Lessard

Coût: 50 \$

Nombre de participants: 5 à 10 personnes

Matériel: Crayons, tapis de sol/couverture, vieilles revues à découper (si possible). Un lunch froid pour le dîner.



PROGRAMMATION LOISIR HIVER 2020

Calendrier Hiver 2020/ Carnaval d'hiver

JOUR/ PLAGE HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Avant-midi	Viactive 50 ans + 10 h à 11 h Conférences santé 10 h 30 à 12 h	Cardio tonus 9 h à 10 h Club de marche 10 h 15 à 11 h 15				Mini- soccer 9 h à 10 h Initiation au tricot 9 h à 11 h	Danse bout 'choux 9 h 30 à 10 h 15 Danse hip hop 10 h 30 à 11 h 30
Après-midi		Initiation tablette 13 h à 15 h Cardio tonus (enfant) 15 h 15 à 16 h	Atelier de portage 14 h à 16 h			Je crée mon 2020 11 janvier 9 h à 16	
Soirée	Tai Chi 18 h 30 à 19 h 30 Yoga 19 h à 20 h	Karaté 18 h 15 à 19 h 45 Méditation bols tibétains 19 h à 20 h 15 Cardio militaire 19 h 30 à 20 h 30	Club de course 18 h à 19 h Recrues hockey (adulte) 19 h à 20 h 30	Zumba 19 h à 20 h Conférence guérir ho'oponono 19 h à 20 h 30	Volleyball 19 h à 21 h 30 Heure du conte 19 h		

CARNAVAL D'HIVER

Notre Carnaval d'hiver aura lieu du 30 janvier au 2 février, venez en famille ☺

Dimanche 2 février : Salle Aurélien-Rivard

9 h à 11 h : Brunch des chevaliers de Colomb (\$)

Venez manger au coût de 10 \$ pour les 12 ans et plus et une contribution volontaire pour les moins de 12 ans.

Brunch au profit du service d'animation estival.

11 h 30 : Bingo familial (\$)

Bingo aux profits du service d'animation estival, ouvert à tous! Le coût de participation est de 10 \$ par adulte et de 5 \$ par enfant pour l'achat de 4 feuilles de bingo, ce qui représente 16 parties de bingo accessibles et pour une bonne cause! Possibilité d'acheter des feuilles supplémentaires au coût de 1 \$ chacune. Tirages de divers prix sur place. Merci à nos nombreux commanditaires pour ces super prix en cartes-cadeaux!

Au plaisir de vous voir en très grand nombre et bon 44e Carnaval à tous! ☺

