



Programmation loisir

Printemps 2020

La programmation de printemps inclue les mois d'avril, de mai et de juin 2020.

Un volet d'activités est proposé aux **jeunes** et un autre volet aux **adultes**. Il y a toujours l'activité **familiale** de l'heure du conte, en plus d'une conférence offerte par Geneviève Gadbois « L'impact de l'activité physique sur la santé mentale » .

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 !

*****Avis important :** Le début de la session de printemps est **prévu pour la mi-avril** puisque nous devons reprendre des semaines de cours de la session d'hiver. Cette situation a lieu en raison des mesures préventives prises afin d'éviter la propagation du virus COVID-19.

Si la situation se prolonge, les inscriptions des cours et des activités de notre Programmation loisir Printemps 2020 seront retardées. **Les inscriptions seront possibles uniquement lorsque la situation sera rétablie!**





Activités jeunesse

Cardio tonus (après l'école)

Ce cours sera offert à l'extérieur si la température le permet, il faut prévoir des vêtements pour s'entraîner dehors. Un mélange d'exercices cardio-vasculaires et musculaires où les jeunes apprendront à se servir de leur corps comme charge de travail. Des exercices sécuritaires et adaptés à chaque jeune. Geneviève ira chercher les jeunes sur la cours d'école et ira les reconduire au SDG par la suite. Les cours se dérouleront soit au parc Dubreuil ou au parc Pomerleau, une salle est réservée en cas de très mauvaise température. Cours offert par Geneviève Gadbois B.SC.Kinésiologue

Dates: **5 mai au 9 juin** (6 semaines)

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

Lieu: Parc Dubreuil, parc Pomerleau ou Salle Jean-Hardy

Coût: 60 \$ par enfant

Nombre de participants: 8 à 14 enfants

Matériel: Gourde d'eau, vêtements de sort et espadrilles pour l'extérieur.



Inscriptions pour le Service d'Animation Estival

Le Service d'Animation Estivale débute ses activités le **lundi 29 juin 2020** pour **8 semaines consécutives** (incluant les 2 semaines de la construction) pour terminer le 21 août 2020.

Lors des **inscriptions en ligne**, vous devrez compléter un formulaire d'inscription par enfant et donner au minimum, un acompte équivalent à 20 % de votre facture totale. Cet acompte non-remboursable peut être payé en ligne, en argent comptant, par chèque ou par AccèsD.

Les inscriptions en ligne ouvriront le lundi 27 avril 2020. Nous offrons tout de même des soirées d'accompagnement pour votre inscription en ligne à la bibliothèque municipale, 5699 rue Principale. Les dates seront les suivantes :

Lundi 27 avril de 17 h à 20 h

Jeudi 30 avril de 17 h à 20 h

Il est à noter que les inscriptions faites après le 5 juin, une majoration de 50\$ sera appliquée. De plus, l'acompte nécessaire pour l'inscription sera de 40 %. Cette mesure est en place pour nous permettre de former nos groupes et d'éviter les débordements de dernière minute.

Aucun enfant ne sera admis au camp de jour si la **totalité du paiement** n'a pas été effectué, au plus tard, la première semaine du camp.

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



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



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: Jeudi 9 avril 2020

Heure: 9 h à 12 h

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre Paul-Lessard

Coût: 25 \$ par enfant

Nombre de participants: Maximum 30

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 te sentir plus en confiance lorsque tu es 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: Jeudi 9 avril 2020

Heure: 9 h à 16 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre Paul-Lessard

Coût: 40 \$ par enfant

Nombre de participants: Maximum 30

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 7 au 28 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: 40 \$ 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/>

Les inscriptions ouvriront lorsque la situation du Covid-19 sera placée uniquement!

Merci de votre compréhension!



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



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: **28 avril au 16 juin** (8 semaines)

Quand: Mardi 19 h à 20 h

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre Paul-Lessard

Coût: 70 \$ la session ou 12 \$ la séance

Matériel: Gourde d'eau, serviette, tapis, vêtements confortables ne limitant pas les mouvements, souliers d'entraînement.



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.

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre Paul-Lessard

Coût pour la session : 70 \$ pour 1 fois/semaine, 130 \$ pour 2 fois/semaine ou 12 \$ à la séance

Matériel: Gourde d'eau, serviette, tapis, vêtements confortables ne limitant pas les mouvements, souliers d'entraînement.

Mardi matin

Dates: **28 avril au 16 juin** (8 semaines)

Quand: Mardi 8 h 30 à 9 h 30

Vendredi matin

Dates: **1er mai au 19 juin** (8 semaines)

À noter qu'il y aura un cours le mercredi 10 juin au lieu du vendredi 12 juin.

Quand: Vendredi 8 h 30 à 9 h 30



- Note importante pour tous les cours! Vous ne pouvez pas reprendre une séance manquée dans un autre cours. Chaque inscription est valide pour le cours sélectionné uniquement.
 - Les inscriptions ouvriront lorsque la situation du Covid-19 sera placée uniquement!
Merci de votre compréhension!

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



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



Activités adulte

Pickleball

Venez pratiquer le pickleball. Vous pourrez bouger et vous amusez en quatre séances amicales. Que ce soit pour découvrir ce sport ou pour affronter de nouveaux partenaires, vous êtes les bienvenues. Voici l'horaire proposé: ateliers de 9 h à 9 h 45 et parties de 10 h à 11 h 30, vous êtes invité à participer à l'une des deux activités ou au deux.

Dates: Samedis 6 au 27 juin (4 semaines)

Heure: 9 h à 11 h 30

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

Coût: GRATUIT, mais vous devez vous inscrire!

Nombre de participants: Minimum de 4 personnes

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



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.

Dates: Mercredi soir 22 avril au 10 juin (8 semaines)

Heure: 19 h à 20 h 30

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

Coût: 80 \$

Nombre de participants: Minimum de 6 et maximum 12 participants

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



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. Claude Roy, notre bénévole énergique et qualifié vous propose des routines sécuritaires et adaptées.

Dates: 20 avril au 15 juin (9 semaines)

Quand: Lundi 10 h à 11 h

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre Paul-Lessard

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/>

Les inscriptions ouvriront lorsque la situation du Covid-19 sera placée uniquement! Merci de votre compréhension!

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



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!

Défi santé: Cours gratuit le 20 avril

Dates: **27 avril au 29 juin** (10 semaines)

Quand: 19 h à 20 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre Paul-Lessard

Coût: 110 \$ pour la session, 65 \$ demie-session (5 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 cardiovasculaire 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.

Défi santé: Cours gratuit le 30 avril

Dates: **7 mai au 18 juin** (7 semaines)

Quand: Jeudi 19 h à 20 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre Paul-Lessard

Coût: Pour la session 65 \$/adulte, 30 \$/enfant et à la séance 12 \$/adulte et 5 \$/enfant, 85 \$/famille; soit 1 parent et 1 enfant, 105 \$/famille; soit 1 parent et 2 enfants, 125 \$/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 enseignés par Pierre Arseneault, kinésithérapeute chez Tai Chi Synergie. Pour plus d'information : 819 239-8606

Dates: **20 avril au 22 juin** (10 semaines)

Quand: Lundi 18 h 30 à 19 h 30

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre Paul-Lessard

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



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

Les inscriptions ouvriront lorsque la situation du Covid-19 sera placée uniquement! Merci de votre compréhension!



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



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 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: **7 avril au 16 juin** (11 semaines)

Quand: Mardi 9 h 45 à 10 h 45

Lieu: Stationnement du centre Paul-Lessard

Coût: GRATUIT, mais il faut vous inscrire!

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



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 continu, 3 fois par semaine pour suivre le club.

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

Dates: **1er avril au 17 juin** (12 semaines)

Quand: Mercredi de 18 h à 19 h

Lieu: Stationnement, parc Pomerleau

Coût: GRATUIT, mais il faut vous inscrire!

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.



- Note importante pour tous les cours! Vous ne pouvez pas reprendre une séance manquée dans un autre cours. Chaque inscription est valide pour le cours sélectionné uniquement.
 - Les inscriptions ouvriront lorsque la situation du Covid-19 sera placée uniquement!
Merci de votre compréhension!

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



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



À noter ce printemps!

Conférence “L’impact de l’activité sur la santé mentale”

Venez entendre et comprendre les recommandations et les bienfaits de l’activité physique sur votre santé mentale. Il est de plus en plus reconnu que l’activité physique, en plus de son impact démontré sur la santé physique, a des vertus psychologiques positives qui touchent plusieurs dimensions de la santé mentale. Prenez soin de votre santé physique et vous verrez les répercussions sur votre santé mentale! Conférence offerte par Geneviève Gadbois B.Sc. Kinésiologue.



Date: **Mercredi 15 avril**

Quand: 18 h 30 à 19 h 30

Lieu: Salle du conseil, 2e étage de l’hôtel de ville (5655 route 112)

Coût: GRATUIT, il suffit de vous présenter sur place.

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

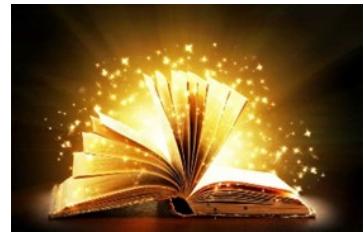
Date: **24 avril**

Quand: Vendredi soir à 19 h 30

Lieu: Bibliothèque municipale, Centre Paul-Lessard (5699 rue Principale)

Coût: GRATUIT *Les places sont limitées*

Réservation : 819-560-8562



Calendrier printemps 2020

JOUR/ PLAGE HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Avant-midi	Viactive 50 ans + 10 h à 11 h	Cardio tonus 8 h 30 à 9 h 30 Club de marche 9 h 45 à 10 h 45			Cardio tonus 8 h 30 à 9 h 30 9 avril: Je me garde 9 h à 12 h Gardiennage 9 h à 16 h	Pickleball 9 h à 11 h 30	Tennis 9 h à 12 h
Soirée	Tai Chi 18 h 30 à 19 h 30 Yoga 19 h à 20 h	Cardio Tonus (après l’école) 15 h 15 à 16 h Cardio militaire 19 h à 20 h	Club de course 18 h à 19 h Initiation à la méditation 19 h à 20 h 30	Zumba 19 h à 20 h	24 avril Heure du conte 19 h 30		