



Programmation loisirs – automne 2020

Table des matières

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



Nous offrons une programmation de loisirs, tout en respectant les règles sécuritaires pour la tenue des activités offertes. Ces mesures sont obligatoires et l’expulsion sera appliquée s’il y a un non-respect des consignes :

***Distanciation physique** de 2 mètres à garder. Lorsque nous sommes à l’intérieur cela peut affecter le nombre maximal de personnes par salle, les places sont donc limitées.

***Port du masque** obligatoire dans les lieux publics intérieurs, il faut donc avoir votre masque pour circuler de l’entrée à votre place dans la salle. Le masque n’est pas obligatoire pendant la pratique, mais doit être remis pour circuler jusqu’à la sortie.

***Désinfection des mains et du matériel.** Il y a un distributeur de désinfectant à l’entrée de chaque salle/site pour laver vos mains. Aucun prêt de matériel ne sera accepté et/ou le matériel sera désinfecté à chaque utilisation.

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

Profitez de l’automne et de ses couleurs ☺



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. Cours offert par SOS Secours.

Quand: **Vendredi 25 septembre**

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 (5^e-6^e 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.

Quand: **Vendredi 25 septembre**

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



Mini-basket 7-10 ans (Extérieur)

Cours d'initiation au basketball où les entraînements seront axés sur des apprentissages techniques, tels que dribble, tirs, contrôle et déplacements, etc. 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 : **12 septembre au 17 octobre** (6 semaines)

Heure : **9 h à 10 h**

Lieu : Terrain de Basketball extérieur sur patinoire, parc Pomerleau

Coût : 40 \$ 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/>

Pour contacter les loisirs : Marie-Pier Bisson-Côté

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



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, avec ou sans impact.

Supervisé par Geneviève Gadbois, B. Sc., kinésiologue.



Quand : **mardi soir**

Dates : **1^{er} septembre au 15 décembre** (16 semaines)

Heure : 19 h à 20 h

Lieu : Stationnement du centre Paul-Lessard (cours extérieur tant que la température le permet), sinon salle Jean-Hardy.

Coût : 150 \$ pour la session ou 15 \$ la séance

Matériel : gourde d'eau, serviette, tapis, matériel d'entraînement (élastiques, poids) et masque

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, avec ou sans impact. Les exercices sont adaptés selon la capacité de chacun des participants. Supervisé par Geneviève Gadbois, B.Sc., kinésiologue.



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

Dates : **mardi du 1^{er} septembre au 15 décembre** (16 semaines)

vendredi du 4 septembre au 18 décembre (16 semaines)

Heure : 8 h 30 à 9 h 30

Lieu : Parc Pomerleau tant que la température le permet, sinon salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard

Coût : 150 \$ pour la session à 1 fois par semaine, 250 \$ pour la session à 2 fois par semaine ou 15 \$ la séance

Matériel : tapis, gourde d'eau, serviette, matériel d'entraînement (élastiques, poids) et masque

Club de marche

Les séances de marche débuteront par un échauffement, seront combinées avec des exercices musculaires adaptés à chaque participant et termineront avec une séance d'étirements. **POUR LES GENS QUI ONT DES BÂTONS DE MARCHE, SVP LES APPORTER, IL N'Y AURA AUCUN PRÊT.**

Offert par Geneviève Gadbois, B. Sc., kinésiologue.



Quand : **mardi de 9 h 45 à 10 h 45**

Dates : **1^{er} septembre au 15 décembre** (16 semaines)

Lieu : Départ stationnement centre Paul-Lessard, si orage ou trop froid possibilité de s'entraîner à l'intérieur (combinaison d'exercices cardiovasculaires et musculaires)

Coût : GRATUIT

Matériel : vêtements et chaussures pour l'extérieur, gourde d'eau et bâtons de marche

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

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 : **2 septembre au 16 décembre** (16 semaines)

Heure : 18 h

Lieu : parc Pomerleau, stationnement

Coût : GRATUIT (Maximum 25 personnes)

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 **2 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 (à confirmer)

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: **Vendredi soir**

Dates: **11 septembre au 11 décembre** (14 semaines)

Heure: 19 h à 21 h 30

Lieu: Gymnase, école La Source-Vive

Coût: 40 \$ pour l'année, 20 \$ pour l'automne ou 3 \$ par soir

Matériel : vêtements de sport, espadrilles non marquantes et masque



Information:

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

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



Activités adultes – Activité physique et santé

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 Viactive 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 14 septembre pour remplir les documents d'inscriptions

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

Dates : **début 14 septembre**

Lieu : salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard

Coût : GRATUIT

Nombre de participants : illimité

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



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

Heure : 19 h à 20 h

Lieu : Chapiteau parc Pomerleau (tant que la température le permet), sinon
salle Aurélien-Rivard, 2^e étage du centre Paul-Lessard

Coût : pour la session 150 \$/adulte, 80 \$/enfant; à la séance 15 \$/adulte et 10 \$/enfant;
210 \$/famille, soit 1 parent et 1 enfant; 260 \$/famille, soit 1 parent et 2 enfants;
320 \$/famille, soit 1 parent et 3 enfants.

Matériel : tapis, gourde d'eau, serviette et masque.



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.

- 21 septembre : Tout sur l'anxiété et la dépression
- 19 octobre : Ce que vous devriez savoir sur le rhume et la grippe
- 16 novembre : Reflux gastrique et Hyperacidité
- 7 décembre : Maladie pulmonaire chronique

Quand : **Lundi** 10 h 30 à 12 h

Lieu : Salle Jean-Hardy, Centre Paul-Lessard

Coût : **GRATUIT**



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 : **Mardi soir**

Dates : **15 septembre au 1^{er} décembre** (12 semaines)

Heure : 19 h à 20 h 15

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

Coût : 100 \$ pour la session

Nombre de participants : minimum de 6 – 8 participants

Matériel requis : masque



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 : **7 septembre au 14 décembre** (15 semaines)

Heure : 19 h à 20 h

Lieu : salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

Coût : 150 \$ pour la session, 85 \$ une demi-session (7 semaines) ou 15 \$ la séance

Nombre de participants : maximum 15

Matériel : tapis recommandé, vêtements confortables et masque



Tai Chi et Qu Gong

Le Tai Chi et le Qi Gong font 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.



Le Qi Gong est une **discipline énergétique de santé** qui harmonise l'esprit et rétablit l'équilibre intérieur. La pratique du Qi Gong procure un état de bien-être, de sourire intérieur par des mouvements lents, des postures et des méditations. 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 et masque



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 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 8 septembre dès 17 h 30.

Quand : **mardi soir**

Dates : **8 septembre au 15 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
- Frais d'inscription annuel de 20 \$



Fête sucrée pour l'Halloween

La municipalité d'Ascot Corner tient à souligner la fête de l'Halloween avec ses familles cette année encore et ce, malgré la situation particulière. Chaque famille aura sa table pour la durée de l'activité et nous circulerons pour distribuer le matériel, nous pourrons donc fêter l'Halloween tout en étant sécuritaire. Vous êtes invités à la Fête sucrée en famille, samedi le 31 octobre, au Centre Paul-Lessard.

Voici tous les détails de la fête:

Quand: **Samedi 31 octobre**

Heure: 9 h à 11 h 30

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, du Centre Paul-Lessard

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 et autres surprises sucrées!

- Il faudra vous inscrire en ligne, avant le 23 octobre, pour réserver votre place et avoir votre citrouille. <https://ascot-corner.com/sport-loisir-et-culture/evenements/>

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



Calendrier de l'automne

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Viactive 50 ans + <u>10 h à 11 h</u> <u>Conférence santé</u> <u>10 h 30 à 12 h</u>	Cardio-tonus <u>8 h 30 à 9 h 30</u> <u>Club de marche</u> <u>9 h 45 à 10 h 45</u>			Cardio-tonus <u>8 h 30 à 9 h 30</u> <u>*25 sept. : Gardiennage et je me garde</u>	<u>Mini-basket</u> <u>9 h à 10 h</u>	
Soirée	<u>Yoga</u> <u>19 h à 20 h</u> <u>Tai Chi</u> <u>18 h 30 à 19 h 30</u>	<u>Karaté</u> <u>18 h 15 à 19 h 45</u> <u>Cardio-militaire</u> <u>19 h à 20 h</u> <u>Méditation</u> <u>19 h à 20 h 15</u>	<u>Club course</u> <u>18 h à 19 h</u> <u>Hockey-balle</u> <u>19 h 30 à 21 h</u>	<u>Zumba</u> <u>19 h à 20 h</u>	<u>Volleyball</u> <u>19 h à 21 h 30</u>		

Légende

- Cours pour enfants
- Cours pour adultes
- Cours parent-enfant

Rappel des mesures Covid

Nous offrons une programmation de loisirs, tout en respectant les règles sécuritaires pour la tenue des activités offertes. Ces mesures sont obligatoires et l'expulsion sera appliquée s'il y a un non-respect des consignes :

***Distanciation physique** de 2 mètres à garder. Lorsque nous sommes à l'intérieur cela peut affecter le nombre maximal de personnes par salle, les places sont donc limitées.

***Port du masque** obligatoire dans les lieux publics intérieurs, il faut donc avoir votre masque pour circuler de l'entrée à votre place dans la salle. Le masque n'est pas obligatoire pendant la pratique, mais doit être remis pour circuler jusqu'à la sortie.

***Désinfection des mains et du matériel.** Il y a un distributeur de désinfectant à l'entrée de chaque salle/site pour laver vos mains. Aucun prêt de matériel ne sera accepté et/ou le matériel sera désinfecté à chaque utilisation.

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