



Programmation loisir

Printemps 2021

La programmation de printemps inclut les mois d'avril, de mai et de juin 2021.

Il s'agit d'une programmation allégée puisque pour le moment seules les activités sportives peuvent reprendre. De plus, il n'y a aucun cours offert par Geneviève Gadbois puisqu'elle avait plusieurs cours de la session d'automne à reprendre.

Veuillez noter que le maximum de participants par groupe est de 8 à l'intérieur et de 12 à l'extérieur, en plus d'un entraîneur.

Un volet d'activités est proposé aux **jeunes** et un autre volet aux **adultes**.

Les restrictions actuelles ne nous permettent malheureusement pas de vous offrir des cours gratuits dans le cadre du Défi santé du mois d'avril. Nous vous invitons toutefois à bouger quand-même!

Bon printemps à tous !

*****Avis important** : En cas d'arrêt des cours en raison de la COVID-19, aucun remboursement ne sera effectué. Les cours seront repris lorsque la situation le permettra.

N'oubliez pas votre masque, il est obligatoire pour vos déplacements à l'intérieur!





Activités jeunesse

Inscriptions pour le Service d'Animation Estival

Le Service d'Animation Estivale débute ses activités le **lundi 28 juin 2021** pour **8 semaines consécutives** (incluant les 2 semaines de la construction) pour terminer le 20 août 2021.

Lors des **inscriptions en ligne**, vous devrez compléter un formulaire d'inscription par enfant et donner au minimum, un acompte équivalent à 50 % de votre facture totale. Cet acompte non-remboursable peut être payé en ligne, en argent comptant, par chèque ou par AccèsD.

En raison des mesures sanitaires en camp de jour, les places seront limitées et offertes aux résidents d'Ascot Corner uniquement.

Les inscriptions en ligne ouvriront le lundi 3 mai 2021. Si vous avez besoin de soutien pour faire vos inscriptions, n'hésitez pas à communiquer avec Andréane Rivard au 819-560-8560 poste 2631 ou par courriel à l'adresse : loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca .

Il est à noter que pour les inscriptions faites après le 4 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/>





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 **21 mai 2021**

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



* IMPORTANT : Si les consignes de la santé publique ne nous permettent pas d'offrir le cours en présentiel, celui-ci sera offert en formule virtuelle

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 inclut un document, une mini-trousse de premiers soins, ainsi qu'une carte certifiant la réussite du cours. Les élèves dînent sur place, il faut prévoir un lunch froid.

Date: Vendredi **21 mai 2021**

Heure: 9 h à 16 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre Paul-Lessard

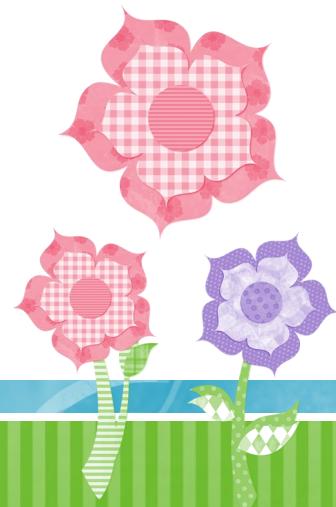
Coût: 40 \$ par enfant

Nombre de participants: Maximum 30

Matériel requis: Lunch froid, collations, crayons et un toutou ou une poupée



* IMPORTANT : Si les consignes de la santé publique ne nous permettent pas d'offrir le cours en présentiel, celui-ci sera offert en formule virtuelle



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

Pour joindre les loisirs: Andréane Rivard
Directrice des loisirs, du sport, de la culture et de la vie communautaire
(819) 560-8560 poste 2631
loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca



Activités jeunesse

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: **6 au 27 juin** (4 semaines)

Quand: Le **dimanche** de 9 h à 10 h 30 (débutant)
ou de 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! Si votre enfant possède sa propre raquette il peut l'apporter, sinon nous lui en prêterons une.



Danse Bout-choux 3-4 ans

Initiation au rythme et à la danse pour les 3-4 ans avec notre animatrice Crédence. Venez vous amuser tout en apprenant des chorégraphies variées. Au menu : cours de danse permettant aux tout petits d'apprendre des mouvements et des danses simples pour travailler leur motricité.

Nous travaillerons des mouvements individuels et en groupe!

Dates : **25 avril au 20 juin** (8 semaines, excluant le 23 mai)

Quand : Le **dimanche** de 9 h 30 à 10 h 15
Lieu : Salle Jean-Hardy, Centre Paul-Lessard
Coût : 40 \$ par enfant

Nombre de participants: 6 à 8 enfants

Matériel requis : Gourde d'eau, vêtements et souliers appropriés pour danser (éviter les jupes), une doudou et un petit parapluie.



Danse 5-8 ans

Venez bouger avec Crédence qui vous apprendra diverses chorégraphies et mouvements de danse, vous permettant de travailler votre coordination. Votre sens créatif sera mis à l'épreuve! Échauffement, danse et plaisir seront au rendez-vous.

Dates : **25 avril au 20 juin** (8 semaines, excluant le 23 mars)

Quand : Le **dimanche** de 10 h 30 à 11 h 30
Lieu : Salle Jean-Hardy, Centre Paul-Lessard
Coût : 50 \$ par enfant

Nombre de participants : 6 à 8 enfants

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



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





Activités adulte

Pickleball

Venez pratiquer le pickleball. Vous pourrez bouger et vous amuser en quatre séances amicales. Que ce soit pour découvrir ce sport ou pour affronter de nouveaux partenaires, vous êtes les bienvenus. 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 aux deux.

Dates : **5 au 26 juin** (4 semaines)

Quand : Le **samedi** de 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!



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!

Nous commençons la session avec 4 semaines seulement, et nous la poursuivrons pour un autre 5 semaines si c'est encore permis. Vous devrez donc vous inscrire de nouveau si vous désirez poursuivre après les 4 premières semaines.

Débutant

Dates : **19 avril au 10 mai** (4 semaines)

Quand : Le **lundi** de 18 h à 19 h

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre Paul-Lessard

Coût: 50 \$ pour la session,

Nombre de participants: Maximum 8 personnes par groupe

Matériel: Tapis de yoga



Intermédiaire/avancé

Dates : **19 avril au 10 mai** (4 semaines)

Quand : le **lundi** de 19 h 15 à 20 h 15

Lieu: Salle Aurélien-Rivard, Centre Paul-Lessard

Coût: 50 \$ pour la session,

Nombre de participants: Maximum 8 personnes par groupe

Matériel: Tapis de yoga

* Veuillez noter que si le nombre de participants était insuffisant, les deux groupes pourraient être jumelés.



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



Pour joindre les loisirs: Andréane Rivard
Directrice des loisirs, du sport, de la culture et de la vie communautaire
(819) 560-8560 poste 2631
loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca



Activités adulte

Tai Chi et Qi 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

Dates: **19 avril au 21 juin** (10 semaines)

Quand: Le **lundi** de 18 h 30 à 19 h 30

Lieu: Salle Jean-Hardy, Centre Paul-Lessard

Coût: 100 \$ la session ou 15 \$ la séance

Matériel : tenue confortable d'entraînement

Nombre de participants : entre 4 et 8

* Les inscriptions à la séance ouvriront le 8 avril afin de prioriser les inscriptions pour la session complète.



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. Les séances sont basées sur des intervalles et 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: **21 avril au 23 juin** (9 semaines)

Quand: Le **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.

Nombre de participants : Aucun maximum, le nombre de sous-groupes sera ajusté en fonction des inscriptions.

Le club de course 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.

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





À noter ce printemps!

Mesures sanitaires à respecter

Important:

- *Si un participant refuse de respecter les règles sanitaires durant l'activité, il pourrait voir son inscription annulée.
- * En cas de changement dans les consignes de la santé publique, les cours pourraient être reportés ou poursuivis en ligne. Dans les deux cas, aucun remboursement ne sera effectué.
- * Si vous avez des symptômes de la Covid-19, il est très important de ne pas vous présenter à votre cours et de passer un test de dépistage. Merci de faire attention à la santé de tous!

À l'intérieur :

*Les cours ou entraînements de groupe sont autorisés, pour un maximum de 8 personnes, auquel peut s'ajouter une personne responsable de la supervision ou de l'encadrement.

*Il est obligatoire de se nettoyer les mains à l'entrée de la salle où se déroule l'activité. Des distributeurs de désinfectants sont aménagés.

Les occupants de foyers différents doivent en tout temps respecter la distanciation physique de 2m.

*Le port du masque est obligatoire lors des déplacements ou lorsque la distance de 2m entre les participants n'est pas possible. Lorsque les participants sont dans leur case et que la distance de 2m avec les autres est respectée, ils peuvent retirer leur masque pour la durée de l'activité.

À l'extérieur :

*Les activités extérieures pratiquées sans contact, incluant les activités encadrées (cours, entraînement, activités guidées, etc.), sont permises, mais limitées à un groupe d'au maximum 12 personnes. Pour les groupes, une personne responsable de l'encadrement ou de la supervision peut s'ajouter.

*Il est obligatoire de respecter la distanciation sociale de 2m avec les occupants de foyers différents, et ce pour toute la durée de l'activité.

Calendrier printemps 2021

| JOUR/ PLAGE HORAIRE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---------------------------|---|-------|--|---|--|---|---|
| Avant-midi | | | | | <u>21 mai:</u> Je me garde $9 \text{ h à } 12 \text{ h}$ Gardiennage $9 \text{ h à } 16 \text{ h}$ | Pickleball $9 \text{ h à } 11 \text{ h } 30$ | Danse Bout-choux 3-4 ans $9 \text{ h } 30 \text{ à } 10 \text{ h } 15$ Danse 5-8 ans $10 \text{ h } 30 \text{ à } 11 \text{ h } 30$ Tennis $9 \text{ h à } 12 \text{ h}$ |
| Soirée | Tai Chi $18 \text{ h } 30 \text{ à } 19 \text{ h } 30$ Yoga $18 \text{ h à } 19 \text{ h}$ $19 \text{ h } 15 \text{ à } 20 \text{ h } 15$ | | Club de course $18 \text{ h à } 19 \text{ h}$ | Zumba $19 \text{ h à } 20 \text{ h}$ | | | |