

PROGRAMMATION LOISIRS

Automne 2021



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 :

***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.

*Informations à venir en lien avec la mise en place du passeport vaccinal.

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

Profitez de l'automne et de ses couleurs!



Andréane Rivard

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

Cours d'initiation au basketball où les entraînements seront axés sur des apprentissages techniques, tels que le dribble, les tirs, le contrôle et les déplacements, etc. Une heure par semaine pour approfondir les techniques et les stratégies avec Banzaï. Offert aux jeunes de 7 à 10 ans qui aiment le sport et s'amuser!

| Quand | Dates | Heures | Lieu | Coût |
|-----------|---------------------------------|--------------|---------------------------|----------------|
| Samedi AM | 4 sept. au 23 oct. (8 semaines) | 9h00 à 10h00 | Gymnase de la Source-Vive | 60 \$ / enfant |

*La tenue du cours est conditionnelle à l'autorisation du centre de service scolaire pour les prêts de locaux.

Matériel requis : Gourde d'eau, vêtements et souliers de sports.



DANSE BOUT-CHOUX (3-4 ANS)

Initiation au rythme et à la danse pour les 3-4 ans avec notre animatrice Crédit. 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!

| Quand | Dates | Heures | Lieu | Coût |
|-------------|---------------------------|--------------|---|----------------|
| Dimanche AM | 5 septembre au 24 octobre | 9h30 à 10h15 | Salle Jean-Hardy du centre Paul-Lessard | 40 \$ / enfant |

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 Crédit 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!

| Quand | Dates | Heures | Lieu | Coût |
|-------------|---------------------------|---------------|---|----------------|
| Dimanche AM | 5 septembre au 24 octobre | 10h30 à 11h30 | Salle Jean-Hardy du centre Paul-Lessard | 50 \$ / enfant |



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



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 | Dates | Heures | Lieu | Coût |
|-------------|--|----------------|--|-------------------------------------|
| Lundi AM | 30 août au 13 déc. (16 sem.) | 8h30 à 9h30 | Parc Pomerleau tant que la température le permet, sinon l'activité aura lieu à la salle Jean-Hardy du centre Paul-Lessard. | 150 \$ / session 15 \$ / séance |
| Vendredi AM | 3 sept. au 17 déc. (15 sem.) *pas de cours le 1er oct. | | | 250 \$ / session 2 x par semaine |

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

CARDIO MILITAIRE

Ce cours vous permet de travailler par intervalles, une combinaison d'exercices cardiovasculaires et de musculation pour les 15 ans et plus. Au menu : 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 | Dates | Heures | Lieu | Coût |
|------------|---|---------------|---|------------------------------------|
| Mardi Soir | 31 août au 14 décembre (16 semaines) | 19h00 à 20h00 | Stationnement du centre Paul-Lessard (cours à l'extérieur tant que la température le permet), sinon salle Jean-Hardy. | 150 \$ / session 15 \$ / séance |

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



Cours pour les adultes



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. Il s'agit de 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 | Dates | Heures | Lieu | Coût |
|---------------|---|--------|------------------------------------|---------|
| Mercredi soir | 1 septembre au 15 décembre (16 semaines) | 18h00 | Stationnement du parc Pomerleau | Gratuit |

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.

YOGA

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

| Quand | Dates | Heures | Lieu | Coût |
|------------|--|---------------|---|------------------------------------|
| Lundi soir | 6 septembre au 13 décembre (16 semaines) | 19h00 à 20h00 | Salle Aurélien-Rivard du centre Paul-Lessard | 150 \$ / session 15 \$ / séance |

Matériel requis : tapis recommandé, vêtements confortables et masque.





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 | Dates | Heures | Lieu | Coût |
|------------|---|---------------|---|------------------------------------|
| Lundi soir | 20 septembre au 22 novembre (10 semaines) | 18h30 à 19h30 | Salle Jean-Hardy du centre Paul-Lessard | 100 \$ / session 15 \$ / séance |



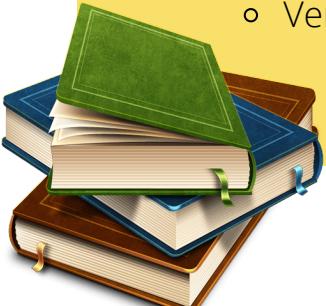
Matériel requis : Vêtements confortables et masques.

Activité pour la famille

HEURES DU CONTE

Nous vous invitons aux prochaines heures du conte avec Estelle Souris. Les places sont limitées. Il est préférable de vous inscrire à l'avance auprès de la bibliothèque, par téléphone : (819) 560-8560 ou par courriel : bibliotheque.ascotcorner@hsfqc.ca

- Samedi le **28 août** à 10h00 à la salle Jean-Hardy.
- Samedi le **16 octobre** à 10h00 à la salle Jean-Hardy, conte d'Halloween.
- Vendredi le **3 décembre** à 18h00 à la salle Jean-Hardy, conte de Noël.



Cours parents-enfants

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 | Dates | Heures | Lieu | Coût |
|------------|-------------------------------------|---------------|--|---|
| Jeudi soir | 2 sept. au 16 déc. (16 semaines) | 19h00 à 20h00 | Salle Aurélien-Rivard du centre Paul-Lessard | 150 \$ / adulte 80 \$ / enfant 15 \$ / séance 10 \$ / séance 1 parent + 1 enfant : 210 \$ / session + 2 enfants : 260 \$ / session + 3 enfants : 320 \$ / session |

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



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 1er cours, le 7 septembre dès 17 h 30.

| Quand | Dates | Heures | Lieu | Coût |
|------------|--------------------|---|--|--|
| Mardi soir | 7 sept. au 21 déc. | <i>Débutant : 18h00 à 19h00</i> <i>Intermédiaire : 19h00 à 20h00</i> | Salle Aurélien-Rivard du centre Paul-Lessard | 170 \$ / personne 2* : 165 \$ / session 3* : 160 \$ / session 4* : 155 \$ / session |

* membres de la même famille

Cours d'essai gratuit le 7 sept. de 18h00 à 19h00.



INSCRIPTIONS EN LIGNE UNIQUEMENT:
[HTTP://ASCOT-CORNER.COM/PROGRAMMATION/](http://ASCOT-CORNER.COM/PROGRAMMATION/)

FÊTE SUCRÉE POUR L'HALLOWEEN

La municipalité d'Ascot Corner tient à souligner la fête de l'Halloween avec ses familles, 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. Ainsi, vous êtes invités à la Fête sucrée en famille, samedi le 30 octobre, au centre Paul-Lessard.

| Quand | Date | Heures | Lieu | Coût |
|-----------|------------|--------------|--|-----------------|
| Samedi AM | 30 octobre | 9h00 à 11h30 | Salle Aurélien-Rivard du centre Paul-Lessard | 15 \$ / 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!

•**Inscriptions en ligne à partir du 27 septembre jusqu'au 22 octobre :**
<https://ascot-corner.com/sport-loisir-et-culture/evenements/>

<https://ascot-corner.com/sport-loisir-et-culture/evenements/>



CALENDRIER DE L'AUTOMNE

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|------|---|--|--|-------------------------------|------------------------------------|---|---|
| AM | Cardio tonus 8h30 à 9h30 | | | | Cardio tonus 8h30 à 9h30 | Mini-basket (7-10 ans) 9h00 à 10h00 | Danse (4-5 ans) 9h30 à 10h15 Danse (5-8 ans) 10h30 à 11h30 |
| Soir | Taï-chi 18h30 à 19h30 Yoga 19h00 à 20h00 | Karaté Débutants : 18h00 à 19h00 Intermédiaires : 19h00 à 20h00 Cardio militaire 19h00 à 20h00 | Club de course 18h00 à 19h00 | Zumba 19h00 à 20h00 | | | |

Légende : **Cours pour enfants** / **Cours pour adultes** / **Cours parent-enfant**