



Hiver 2022

Programmation loisir

Nous offrons une programmation loisirs qui respecte les normes et les règles de sécurité encadrant la tenue d'activités. Ces mesures sont obligatoires et une expulsion pourrait être appliquée en cas de 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 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 matériel ne sera prêté, sauf exception (auquel cas, le matériel sera désinfecté entre chaque utilisation).

Passeport vaccinal requis pour les activités intérieures. Selon la liste des lieux et activités qui nécessitent le passeport vaccinal, celui-ci sera exigé pour la participation aux activités de loisirs qui se déroulent à l'intérieur. Certaines activités extérieures pourraient aussi le nécessiter, selon leur nature. *Aucun remboursement ne sera effectué en lien avec l'application du passeport vaccinal.

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

Pour information, contactez Andréane Rivard à l'adresse : loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca ou par téléphone au 819 560-8560 poste 2631

ACTIVITÉS JEUNESSE

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 : 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 de groupe!

Quand : Dimanche

Heures : 9 h 30 à 10 h 15

Dates : 9 janvier au 27 mars
(excluant le 27 février et le 6 mars) (10 semaines)

Lieu : Salle Jean-Hardy (en bas) du centre Paul-Lessard

Coût : 50 \$/enfant

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

Danse 5-8 ans

Venez bouger avec Création 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 : Dimanche

Heures : 10 h 30 à 11 h 30

Dates : 9 janvier au 27 mars
(excluant le 27 février et le 6 mars) (10 semaines)

Lieu : Salle Jean-Hardy (en bas) du centre Paul-Lessard

Coût : 60 \$/enfant

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

Bougez avec Geneviève! *Nouveau*

Bougez avec Geneviève vous donnera l'occasion d'apprendre comment rester en forme tout en s'amusant. Plusieurs types d'exercices vous seront enseignés : comment travailler le cœur, les muscles, la flexibilité. Vous apprendrez aussi différentes techniques de gestion du stress, tout en restant actif. Venez bouger avec moi, j'ai hâte de vous rencontrer!

**Geneviève ira chercher vos enfants à la sortie de l'école et les ramènera au service de garde après l'activité.*

Quand : Jeudi

Heures : 15 h à 16 h

Dates : 13 janvier au 31 mars, pas de cours le 10 mars en raison de la semaine de relâche (11 semaines)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard (en haut) du centre Paul-Lessard

Coût : 90 \$

Matériel requis : Souliers d'intérieur, vêtements pour bouger, gourde d'eau, collation et sourire

Programmation loisir - Hiver 2022

Cuisine Ados (12-17 ans) Nouveau

Vous êtes invités à venir préparer le souper pour votre famille, tout en apprenant de nouvelles recettes et techniques de cuisine lors de deux après-midis. L'activité est offerte par les Cuisines collectives du Haut-Saint-François. Vous pouvez participer à un seul atelier ou aux deux.

Quand : Vendredi 21 janvier et lundi 14 février
(journées pédagogiques)

Heure : 13 h à 15 h

Lieu : Cuisine, 2^e étage du centre Paul-Lessard

Coût : Gratuit (inscription obligatoire)

Nombre de participants : 6 à 8 maximum

Matériel requis : Masque, tablier et gourde d'eau

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 intérieur avec Banzaï. Offert aux jeunes de 6 à 10 ans qui aiment le soccer récréatif!

Quand : Samedi

Heures : 9 h à 10 h

Dates : 8 janvier au 26 mars (excluant le 26 février et le 5 mars) (10 semaines)

Lieu : Gymnase de l'école de la Source-Vive

Coût : 60 \$/enfant

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

ACTIVITÉS ADULTES

Cardio tonus

Ce cours 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 chaque participant. Supervisé par Geneviève Gadbois, B.Sc., kinésiologue.

Quand : Lundi et mercredi de 8 h 30 à 9 h 30
Vendredi de 8 h à 9 h

Dates : Lundi : 3 janvier au 28 mars (13 semaines)
Mercredi : 5 janvier au 30 mars (13 semaines)
Vendredi : 7 janvier au 1^{er} avril
(pas de cours le 11 mars) (12 semaines)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard (en haut) du centre Paul-Lessard

Coût : 130 \$/session ou 15 \$/séance.

220 \$/session pour 2 séances par semaine

Matériel requis : Vêtements de sport, masque, tapis de sol, gourde d'eau, élastiques et poids (aucun prêt de matériel)

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 intensité élevée et possibilité de plusieurs variantes aux exercices proposés, avec ou sans impact. Supervisé par Geneviève Gadbois, B.Sc., Kinésiologue.

Quand : Mardi

Heure : 19 h à 20 h

Dates : 4 janvier au 29 mars (13 semaines)

Lieu : Salle Jean-Hardy (en bas) du centre Paul-Lessard

Coût : 130 \$/session ou 15 \$/séance

Nombre de participants : maximum 15

Matériel requis : Vêtements de sport, masque, tapis de sol, gourde d'eau, élastiques et poids (aucun prêt de matériel)

Zumba Fitness avec abdos-fessiers

Programme d'entraînement complet qui combine des mouvements chorégraphiques, sollicitant le système cardiovasculaire et des mouvements musculaires. Par Geneviève Gadbois, B.Sc., kinésiologue et instructrice de Zumba certifiée zin.

Quand : Jeudi

Heure : 19 h à 20 h

Dates : 6 janvier au 31 mars (13 semaines)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard (en haut) du centre Paul-Lessard

Coût : 130 \$/session ou 15 \$/séance

Nombre de participants : maximum 25

Matériel requis : Tapis, gourde d'eau, serviette et masque

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 pour les autres coureurs.

Quand : Mercredi

Heure : 18 h

Dates : 5 janvier au 30 mars (13 semaines)

Lieu : Parc Pomerleau ou parc Goddard (le lieu vous sera confirmé chaque semaine par les instructrices)

Coût : Gratuit (inscription obligatoire)

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.

Programmation loisir - Hiver 2022

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 : Lundi

Heure : 19 h à 20 h

Dates : 10 janvier au 28 mars

(pas de cours le 28 février) (11 semaines)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard (en haut) du centre Paul-Lessard

Coût : 110 \$/session ou 15 \$/séance

Matériel requis : tapis recommandé, vêtements confortables et masque.

Tai-Chi

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'informations : 819 239-8606.

Quand : Lundi

Heure : 18 h 30 à 19 h 30

Dates : 10 janvier au 14 mars (10 semaines)

Lieu : Salle Jean Hardy (en bas) du centre Paul-Lessard

Coût : 100 \$/session ou 15 \$/séance

Matériel requis : Vêtements confortables 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'étirement. Par Geneviève Gadbois, B.Sc., kinésiologue.

* L'activité pourrait être déplacée à l'intérieur ou annulée en cas de grand froid ou de pluie.

Quand : Jeudi

Heure : 9 h à 10 h

Dates : 6 janvier au 31 mars

Lieu : Stationnement du Centre Paul-Lessard

Coût : Gratuit (inscription obligatoire)

Matériel requis : vêtements et chaussures pour l'extérieur, bâton de marche, gourde d'eau et collation au besoin (aucun prêt de matériel)

Viactive

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!

Quand : Mercredi

Heure : 10 h à 11 h

Dates : 12 janvier au 30 mars (excluant le 2 mars)
(11 semaines)

Lieu : Salle Jean-Hardy (en bas) du centre Paul-Lessard

Coût : Gratuit (inscription obligatoire)

Matériel requis : Gourde d'eau, vêtements confortables et masque.

Musclez vos Méninges!

10 rencontres pour garder votre mémoire en forme! Chaque semaine, recevez trucs, conseils et astuces pour garder votre cerveau actif et préserver votre vitalité intellectuelle! Activité offerte par la Société Alzheimer de l'Estrie.

* Pour les 50 ans et plus.

Quand : Mardi

Heure : 9 h 30 à 11 h 30

Dates : 11 janvier au 22 mars (excluant le 1^{er} mars) (10 cours)

Lieu : Salle Jean-Hardy (en bas) du centre Paul-Lessard

Coût : 25 \$ (pour le cahier du participant)

Nombre de participants : 8 à 12 maximum

Matériel requis : Masque et bouteille d'eau

Journal créatif *Nouveau*

Le cahier créatif vous permet de vous exprimer sur papier à travers l'écriture, le dessin et le collage. Simple à utiliser, il met la créativité au service de votre développement et de votre bien-être personnel. C'est un journal intime non conventionnel, un outil d'exploration de soi original et créatif. Amusant et plein de surprises vous serez agréablement étonné. Vous n'avez pas à être bon en dessin ni en écriture, le simple fait de participer et de vous y amuser saura combler votre besoin de créer en toute simplicité. L'atelier est offert par Line Tremblay.

Quand : Mardi

Heure : 13 h à 15 h

Dates : 11 janvier au 8 février (5 semaines)

Lieu : Salle Jean-Hardy (en bas) du centre Paul-Lessard

Coût : 100 \$

Nombre de participants : minimum 6

Matériel requis : Un cahier à pages blanches de format 8 1/2 par 11 po doit être apporté par les participants. Le matériel de création est fourni.

Programmation loisir - Hiver 2022

Ateliers pour prévenir les blessures lors des chutes *Nouveau*

Cinq ateliers permettant de prévenir les blessures lors des chutes. Les ateliers sont basés sur les éléments ou exercices clés d'un programme de prévention et contrôle des chutes. Les ateliers sont offerts par Benoît Séguin, enseignant d'éducation à la retraite, professeur qualifié de judo et auteur de deux livres sur la prévention des blessures lors des chutes. L'activité est offerte gratuitement grâce à une subvention du gouvernement du Québec.

Quand : Jeudi

Heure : 10 h à 11 h

Dates : **10 février** – Descente et remontée au sol

24 février – La chute de côté

10 mars – La chute arrière

17 mars – La chute avant

24 mars – Équilibre et stabilité

Lieu : Salle Jean-Hardy du centre Paul-Lessard

Coût : Gratuit (inscription obligatoire)

Matériel requis : Masque, tapis de sol, bouteille d'eau et vêtements confortables

ACTIVITÉS FAMILLE

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 4 janvier.

Quand : Mardi

Heure : Débutant 18 h à 19 h

Intermédiaire 19 h à 20 h

Dates : 4 janvier au 19 avril

(excluant le 1^{er} mars) (15 semaines)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard (en haut) du centre Paul-Lessard

Coût : 180 \$/personne

Rabais familial : 2 de la même famille : 175 \$/personne

3 de la même famille : 170 \$/personne

4 de la même famille : 165 \$/personne

**Cours d'essai gratuit le 4 janvier*

CONFÉRENCES

Conférence sur les moyens de prévention et de protection contre les chutes

La chute est devenue un fléau social avec des conséquences très graves, surtout auprès de la population vieillissante de notre société et l'émergence des sports extrêmes chez les plus jeunes. Il existe actuellement peu de moyens préventifs, si ce n'est des ateliers de stabilisation offerts à des gens qui sont généralement en manque de stabilité et déjà très vulnérables face aux chutes.

Dans ma présentation je vous ferai découvrir qu'il existe beaucoup de « moyens de prévention et de protection contre les chutes ». Des moyens qui peuvent être pratiqués et appliqués AVANT de vous retrouver en manque de stabilité. Des moyens qui peuvent également vous éviter les traumatismes majeurs qui accompagnent trop souvent la chute et qui peuvent même handicaper des gens trop tôt dans leur vie.

Ce n'est pas tomber qui fait mal, c'est mal tomber qui fait mal. Par cette conférence, je cherche simplement à vous aider à METTRE LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ.

Conférence offerte par Benoît Séguin, enseignant d'éducation physique à la retraite et professeur de Judo qualifié.

Quand : Mercredi 26 janvier

Heure : 18 h 30

Lieu : Salle Aurélien-Rivard (en haut) du centre Paul-Lessard

Coût : 10 \$ par personne (inscription obligatoire)

Conférence Gestion du Stress et activité physique

Vous aimeriez bouger, mais vous ne savez pas par où commencer, vous aimeriez savoir comment gérer votre stress, cette conférence vous donnera les outils nécessaires. Vous en saurez plus sur les impacts qu'a le stress sur l'ensemble de votre corps. Vous apprendrez également comment y remédier et l'impact positif de faire de l'activité physique! Conférence offerte par Geneviève Gadbois, B.Sc., kinésiologue.

Date : Mercredi 12 janvier

Heure : 18 h à 20 h

Lieu : Salle Aurélien-Rivard (en haut) du centre Paul-Lessard

Coût : 15 \$ par personne (inscription obligatoire)

Conférences Santé

Patricia, pharmacienne-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.

Quand : Mercredi

Dates : **19 janvier** – Mieux comprendre la dépression et l'anxiété

16 février – Insomnie : comment la gérer?

16 mars – La prise en charge du diabète

Heure : 11 h à 12 h (juste après Viactive)

Lieu : Salle Jean Hardy (en bas) du centre Paul-Lessard

Coût : Gratuit