



Hiver 2023

Programmation loisir

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 Galaxie. 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 : Dimanche

Heure : 8 h 45 à 9 h 30

Dates : 15 janvier au 12 mars (8 semaines) (pas de cours le 5 février)

Lieu : Édifice Évariste-Dubreuil (ancienne caisse Desjardins, entrée à gauche du guichet automatique)

Coût : 50 \$

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

Danse 5-8 ans

Venez bouger avec Galaxie 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

Heure : 9 h 45 à 10 h 45

Dates : 15 janvier au 12 mars (8 semaines) (pas de cours le 5 février)

Lieu : Édifice Évariste-Dubreuil (ancienne caisse Desjardins, entrée à gauche du guichet automatique)

Coût : 60 \$

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

Bricolage

Les jeunes de 5 à 12 ans sont invités à venir déployer leur côté artistique avec Galaxie! Ils auront la chance de faire des bricolages chaque semaine, que ce soit à partir d'articles recyclés ou encore pour créer des objets pratiques pour la maison, leur imagination sera mise de l'avant!

Quand : Dimanche

Heure : 11 h à 12 h

Dates : 15 janvier au 12 mars (8 semaines) (pas de cours le 5 février)

Lieu : Édifice Évariste-Dubreuil (ancienne caisse Desjardins, entrée à gauche du guichet automatique)

Coût : 60 \$

Cuisine Ados (12-17 ans)

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 17 février et lundi 6 mars (journées pédagogiques)

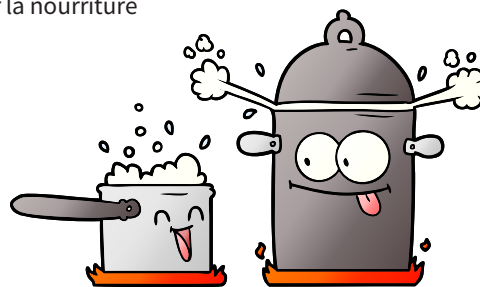
Heure : 13 h à 15 h

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

Coût : 5 \$ par atelier

Nombre de participants : 6 à 8 maximum

Matériel requis : Tablier, gourde d'eau et plats pour rapporter la nourriture



Programmation loisir - Hiver 2023

ACTIVITÉS ADULTES

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 : ~~Mardi~~ **Lundi**

Heure : 19 h à 20 h **et 18 h à 19 h**

Dates : ~~10 janvier au 28 mars~~ (12 semaines) **9 janvier au 27 mars**

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

Coût : 145 \$/session ou 18 \$/séance. ~~Salle Horace-Bastonnais (ancienne~~ **Salle Horace-Bastonnais (ancienne**

Nombre de participants : maximum ~~15~~ **Maximum 12 par groupe**

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

**** Les inscriptions ne sont pas encore ouvertes, surveillez notre page Facebook pour avoir toute l'information****
Inscriptions en ligne sur le site Internet de la Municipalité

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 : 12 janvier au 30 mars (12 semaines)

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

Coût : 145 \$/session ou 18 \$/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 par l'entraîneuse Ghislaine Luc. 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 à 19 h

Dates : 4 janvier au 29 mars

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

Coût : 20 \$

Matériel requis : Vêtements et chaussures pour courir à l'extérieur. Le club a lieu beau temps, mauvais temps. Il faut 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 : Lundi

Heure : Débutant 17 h 30 à 18 h 30
Intermédiaire 19 h à 20 h

Dates : 9 janvier au 27 mars (12 semaines)

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

Coût : **144 \$** pour la session ou 20 \$/séance

Matériel requis : tapis recommandé, vêtements confortables et bouteille d'eau

Ateliers Féminin Sacré

Les femmes sont des êtres cycliques et malheureusement, plusieurs d'entre nous ignorent toute la puissance de la connaissance du sens sacré de leur cycle. Dans ces ateliers, apprenez à explorer les quatre phases/saisons/déeses/éléments qui vous traversent et à les utiliser comme outils dans votre vie. Un mariage d'enseignements, de créations artistiques et de yoga.

Rencontre d'information gratuite le 20 janvier de 19 h à 20 h, à la salle Horace-Bastonnais

Quand : Vendredi

Heure : 18 h à 20 h

Dates : 3 février, 17 février, 10 mars, 24 mars et 7 avril (il faut venir aux 5 séances)

Lieu : Salle Horace-Bastonnais (ancienne caisse Desjardins, entrée à gauche du guichet)

Coût : 175 \$

Matériel requis : tapis recommandé, vêtements confortables et bouteille d'eau

Yoga et musique live, exploration des chakras

Un voyage intérieur qui vous invite à rencontrer vos principaux centres énergétiques. À travers la musique organique, la voix, les sons, les postures de yoga, le souffle et les visualisations, explorez ces différentes énergies qui vous traversent. Plus qu'une séance de yoga, une véritable expérience unique!

Quand : Vendredi

Heure : 18 h 30 à 20 h 30

Date : 13 janvier

Lieu : Salle Horace-Bastonnais (ancienne caisse Desjardins, entrée à gauche du guichet)

Coût: 40 \$

Matériel requis : tapis recommandé, vêtements confortables et bouteille d'eau

Programmation loisir - Hiver 2023

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 : Lundi

Heure : 10 h à 11 h

Dates : 9 janvier au 27 mars (12 semaines)

Lieu : Salle Horace-Bastonnais (ancienne caisse Desjardins, entrée à gauche du guichet)

Coût : Gratuit (inscription obligatoire)

Matériel requis : Gourde d'eau et vêtements confortables.

Yoga Parent-Enfant

Explorez le yoga dans un espace ludique et amusant et découvrez des outils intéressants pour éveiller leur conscience corporelle. Un beau moment de complicité avec votre enfant. Adapté aux enfants de 5 à 8 ans.

Quand : Dimanche

Heure : 11 h 30 à 12 h 30

Date : **12 mars**

Lieu : Salle Horace-Bastonnais (ancienne caisse Desjardins, entrée à gauche du guichet)

Coût : 20 \$ par duo

Matériel requis : tapis recommandé, vêtements confortables et bouteille d'eau



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

Avancé 19 h à 20 h

Dates : 10 janvier au 18 avril (15 semaines)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard (en haut) du centre Paul-Lessard
1 cours d'essai gratuit

Pour connaître le coût, avoir des informations ou faire votre inscription, contactez France Carrier au 910-829-2759 ou au 819-578-2759, ou consultez le site internet www.kyokushinsherbrooke.com.

CONFÉRENCES ET ATELIERS

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 : Lundi

Dates : **16 janvier** – Comprendre et traiter le syndrome des jambes sans repos

13 février – Tout sur le zona

13 mars – Les tremblements et leurs traitements

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

Lieu : Salle Horace-Bastonnais (ancienne caisse Desjardins, entrée à gauche du guichet)

Coût : Gratuit

Journée « Je crée mon 2023 »

À travers un processus de réflexion guidée et des enseignements théoriques, vous pourrez établir vos priorités pour l'année dans tous les domaines de votre vie. Nous mettrons en place des moyens de matérialiser vos souhaits. Cette journée traitera donc de la puissance de votre subconscient, de visualisation et d'affirmations positives. Vous repartirez avec votre tableau de désirs qui vous tiendra compagnie tout au long de l'année ainsi qu'un cahier du participant comprenant les notions enseignées. La méthode enseignée est celle que j'utilise depuis plus de 15 ans avec grand succès. C'est le début de la réalisation de vos rêves! Offert par Brigitte Isabelle du Centre Équi-libre.

Quand : Dimanche 22 janvier

Heure : 9 h 30 à 16 h

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

Coût : 60 \$

Nombre de participants : 4 à 12 personnes

Matériel : Crayons, tapis de sol/couverture, vieilles revues à découper (si possible) et un lunch froid pour le dîner.

