



PRINTEMPS 2023

Programmation loisirs

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

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 : Le dimanche 30 avril

Heure : 9 h à 12 h

Lieu : Salle Jean-Hardy (1^{er} étage), centre Paul-Lessard

Coût : 30 \$ 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 inclut un document, une mini-trousse de premiers soins ainsi qu'une carte certifiant la réussite du cours. Les élèves dînent sur place, alors il faut prévoir un lunch froid.

Date : Le dimanche 30 avril

Heure : 9 h à 16 h

Lieu : Salle Aurélien-Rivard (2^e étage), centre Paul-Lessard

Coût : 40 \$ par enfant

Nombre de participants : Maximum 30

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

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 : Le lundi 24 avril (journée pédagogique, reprise de l'activité du 17 février)

Heure : 13 h à 15 h

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

Coût : 5 \$

Nombre de participants : 6 à 8 maximum

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

ACTIVITÉS ADULTES

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 : 20 avril au 22 juin (10 semaines)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard (2^e étage), centre Paul-Lessard

Coût : 120 \$/session ou 15 \$/séance

Enfants de moins de 12 ans, 5 \$/séance

Nombre de participants : maximum 35

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

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 : 5 avril au 28 juin (13 semaines)

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.

Programmation loisirs - Printemps 2023

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, de relaxer et d'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 : 3 avril au 26 juin (13 semaines)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard (2^e étage), centre Paul-Lessard

Coût : 156 \$ pour la session ou 15 \$/séance

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

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 ou pour une sortie entre amis!

Quand : Lundi

Heure : 10 h à 11 h

Dates : 3 avril au 5 juin (10 semaines)

Lieu : Salle Jean-Hardy (1^{er} étage), centre Paul-Lessard

Coût : Gratuit (inscription obligatoire)

Matériel requis : Gourde d'eau, vêtements et souliers d'exercice, poids de 1 ou 2 livres (possibilité d'en emprunter au besoin)

Pickleball

Venez pratiquer le pickleball. Vous pourrez bouger et vous amuser en quatre séances amicales. Pour cette session, nous vous offrons des ateliers sous forme de parties amicales, encadrées par Hélène Bédard. Les participants de tous les niveaux sont les bienvenus, les équipes seront faites sur place.

Dates : 31 mai au 17 juin (4 semaines)

Quand : Le mercredi de 9 h à 10 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! Si vous avez votre propre raquette, vous pouvez l'apporter, sinon nous vous en prêtons une.

ACTIVITÉS FAMILLES

Heure du conte

Vous êtes invités à venir assister à l'heure du conte en famille animée par Isabô Royer. Il s'agit d'une belle activité pour découvrir le plaisir de la lecture et développer ses compétences langagières et son imaginaire! L'heure du conte est suivie d'un bricolage thématique que votre enfant rapportera à la maison.

Quand : Samedi

Heure : 9 h 30 à 10 h 30

Dates : 22 avril

20 mai

17 juin

Lieu : Bibliothèque municipale (5699 rue principale)

Coût : Gratuit (inscription obligatoire)

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 des présentations PowerPoint et remises de feuillets d'informations lorsque disponibles.

Quand : Lundi

Dates : 10 avril : Les troubles urinaires

15 mai : Les allergies saisonnières

5 juin : Les maux de tête et la migraine

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

Lieu : Salle Jean-Hardy (1^{er} étage), centre Paul-Lessard

