



# Hiver 2024

## Programmation loisir

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

Pour toute information, contactez Gabrielle Thériault à l'adresse [loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca](mailto:loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca), ou par téléphone au 819 560-8560, poste 2631.

### ACTIVITÉS JEUNESSE

#### 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 d'un après-midi. L'activité est offerte par les Cuisines collectives du Haut-Saint-François.

**Quand :** Lundi (journée pédagogique)

**Heure :** 13 h à 15 h

**Date :** 11 mars

**Lieu :** Cuisine, 2<sup>e</sup> 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 à la maison



#### Ateliers d'éveil musical

Passionnés par la musique et les enfants, chez Musique et Compagnie, nous sommes convaincus que l'apprentissage de la musique dès la plus tendre enfance est un outil essentiel pour accompagner les tout-petits dans leur développement global et les aider à mieux se connaître et s'épanouir. C'est pourquoi nous avons conçu un programme pédagogique original et évolutif permettant aux enfants dès les premiers mois de vie de développer leurs habiletés musicales et globales par une approche ludique et expérientielle. Une multitude d'instruments de percussions,

de l'orchestre et du monde entier complètent nos activités d'apprentissage par le jeu. Les ateliers sont donnés par Gabrielle Vézina, titulaire d'une maîtrise en chant, enseignante de musique et étudiante en psychopédagogie de la petite enfance.

**Quand :** Dimanche

**Heure :** 10 h pour les enfants de 0 à 5 ans

**Dates :** 14 janvier

11 février

10 mars

**Lieu :** Salle Horace-Bastonnais, édifice Évariste-Dubreuil (ancienne caisse Desjardins, entrée à gauche du guichet automatique)

**Coût :** 20 \$ par cours/enfant

Minimum de quatre enfants inscrits pour la tenue des ateliers

#### Heure du conte

Vous êtes invités à assister à l'Heure du conte en famille animée par Isabô Royer et Gabrielle L'espérance. 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 15 à 10 h 15

**Dates :** 20 janvier

17 février

16 mars

20 avril

18 mai

15 juin

**Lieu :** Salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard

**Coût :** Gratuit (inscription obligatoire)



# Programmation loisir - Hiver 2024

## ACTIVITÉS ADULTES ET FAMILLES

### Club de course

Joignez-vous au club de course d'Ascot Corner, un club amical où chacun peut dépasser ses propres limites. Un encadrement sur place est offert 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 s'inscrire au club.

\*14 ans et plus

\*Pas de chien, par respect pour les autres coureurs

**Quand** : Mercredi

**Heure** : 18 h à 19 h

**Dates** : 10 janvier au 27 mars

**Lieu** : Parc Pomerleau

**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.

### Cours d'autodéfense

Venez apprendre les rudiments de l'autodéfense avec Shihan France Carrier de l'école de Karaté ShinKyokushin de Sherbrooke. Deux groupes vous sont offerts : un dédié aux familles et un spécialement offert aux femmes et aux jeunes filles.

**Quand** : Vendredi 2 février (journée pédagogique)

**Heure** : 10 h pour les familles

**Lieu** : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

**Coût** : 15 \$ par enfant (10 ans et plus); c'est gratuit pour le parent accompagnateur

**Matériels requis** : Vêtements de sport et gourde d'eau

**Quand** : Vendredi 2 février (journée pédagogique)

**Heure** : 11 h pour les femmes et jeunes filles

**Lieu** : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

**Coût** : 20 \$ par personne

**Matériels requis** : Vêtements de sport et gourde d'eau

### 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** : 8 janvier au 25 mars (pas de cours le 4 mars)

**Lieu** : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

**Coût** : 132 \$ pour la session ou 15 \$/séance

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

### Yoga doux

Vous avez le goût de faire du yoga, mais vous avez des limitations physiques et/ou des blessures qui vous font hésiter à vous inscrire? Maintenant, c'est chose du passé! En effet, notre enseignante de yoga, Marie-Noël de la Bruère, vous propose dès maintenant un cours adapté tout en douceur pour vous. Les personnes désirant s'offrir une activité physique mobilisant le corps dans le respect de leurs capacités sont les bienvenues. Vous explorerez diverses postures sur chaise, notamment de respiration, d'étirement et, également, de renforcement.

**Quand** : Lundi

**Heure** : 16 h 30

**Dates** : 8 janvier au 25 mars (pas de cours le 4 mars)

**Lieu** : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

**Coût** : 132 \$ 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 personnes âgées. 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** : 15 janvier au 11 mars

**Lieu** : Salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard

**Coût** : Gratuit (inscription obligatoire)

**Matériel requis** : Gourde d'eau et vêtements confortables

### Cours d'initiation au djembé

Initiez-vous à la pratique des percussions avec Vincent Boisclair-Daignault, de la compagnie de danses et tambours du monde Sankofa.

Vous n'avez pas de djembé? Aucun problème! Ils vous seront fournis durant le cours.

**Quand** : Mardi

**Heures** : 19 h

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

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

**Coûts** : 150 \$ pour la session (10 cours). Djembé inclus. 10 ans et plus

# Programmation loisir - Hiver 2024

## CONFÉRENCES ET ATELIERS

### Ateliers Lettres attachées

Lettres attachées est un programme unique d'ateliers de création interactifs offerts dans les bibliothèques municipales participantes dans les régions du Québec et visant à valoriser la langue française. Ce programme destiné aux adultes et aux ados met en valeur cette langue unique, riche et colorée à travers des rencontres privilégiées avec des artistes aux univers différents, mais qui ont tous en commun l'amour de l'écriture : Jean Marc Dalpé, Louis-Jean Cormier, Sara Hébert, Catherine Éthier et Stanley Péan.

**Quand :** Samedi

**Heure :** 14 h à 16 h

**Dates :** 20 janvier

24 février

23 mars

27 avril

25 mai

**Lieu :** Salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard

**Coût :** Gratuit (inscription obligatoire)

### Conférences Santé

Patricia, pharmacienne-proprétaire au Familiprix Ascot Corner, vous offre trois conférences cet hiver. Ce sont des conférences sous forme de présentations magistrales, soit une présentation PowerPoint, avec remise de feuillets d'information lorsque disponibles.

**Quand :** Lundi

**Dates :** 29 janvier – Le guide du voyageur

26 février – Pour des pieds en santé

25 mars – La santé des os

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

**Lieu :** Salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard

**Coût :** Gratuit



À LA SADC  
ON PEUT  
T'AJDER À :

CONCRÉTISER  
TON PROJET  
D'ENTREPRISE

- ▾ Tu as entre 18 et 39 ans?
- ▾ Tu as une entreprise ou tu as le projet d'en démarrer une?

▶ AVEC LA STRATÉGIE JEUNESSE!

LA STRATÉGIE JEUNESSE C'EST :

- un prêt personnel entre 5 000 \$ et 25 000 \$ par entrepreneur pour réaliser ton projet (possibilité de deux entrepreneurs par entreprise);
- 0 % d'intérêt pour les deux premières années;
- le support d'une conseillère aux entreprises qui pourra t'accompagner dans toutes les étapes de ton projet.

POUR EN SAVOIR PLUS,  
prends rendez-vous à la SADC :

[www.sadchsf.qc.ca](http://www.sadchsf.qc.ca) 819 832-2447

SADC

Société  
d'aide au développement  
de la collectivité  
DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Canada Développement économique Canada pour les régions  
du Québec appuie financièrement la SADC



Ventes  
Résidentielles

☎ 819.573.5289

✉ [residentiel@ceramiquevachon.com](mailto:residentiel@ceramiquevachon.com)

 [ceramiquevachon.com](http://ceramiquevachon.com)

 4571, route 112, Ascot Corner (Qc) JOB 1A0



PROSOL  
DISTRIBUTION INC.