



PRINTEMPS 2024

Programmation loisirs

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

Pour plus d'information, contactez Gabrielle Thériault 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 28 avril

Heure : 9 h à 12 h

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

Coût : 35 \$ 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 28 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



Atelier de bande dessinée avec Francis Pelletier (« Grazo »)

Vous aimeriez apprendre à dessiner, créer une bande dessinée ou tout simplement améliorer vos techniques? Le bédéiste Francis «Grazo» Pelletier offrira un atelier de groupe afin de faire découvrir aux jeunes d'âge primaire et secondaire les étapes de réalisation d'une bande dessinée ainsi que les notions de dessin jusqu'à la colorisation assistée par ordinateur sur tablette graphique.

Quand : Samedi

Heure : 13 h à 15 h

Date : 6 avril

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

Coût : 10 \$

Âge recommandé : Entre 7 et 15 ans

ACTIVITÉS 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 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 : 3 avril au 26 juin (13 semaines)

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

Coût : 25 \$

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 2024

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 : 1^{er} avril au 17 juin (12 semaines)

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

Coût : 146 \$ 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 : 8 avril au 10 juin (9 cours). Pas de cours le 20 mai (journée fériée)

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)

Cours d'auto-défense

Venez apprendre les rudiments de l'autodéfense avec Shihan France Carrier de l'école de Karaté ShinKyokushin de Sherbrooke. Ouvert à tous!

Quand : Samedi

Heure : 10 h

Date : 13 avril

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

Pickleball

Les membres du conseil municipal vous invitent à venir découvrir et pratiquer le pickleball avec eux sous la forme de parties amicales. Cette invitation est une excellente occasion de bouger, de vous amuser et de discuter avec vos élus. Tous les citoyens sont les bienvenus!

Quand : Tous les samedis de juin

Heure : 9 h à 10 h 30

Dates : 1^{er} juin au 29 juin

Lieu : Terrains de tennis/pickleball, parc Dubreuil (171, rue du Parc)

Coût : GRATUIT. Pas besoin de vous inscrire! Simplement vous présenter au parc.

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 prêterons 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 : 20 avril

18 mai

15 juin

Lieu : Bibliothèque Johanne Demers-Blais (5699 rue principale) – salle Jean-Hardy

Coût : Gratuit (inscription obligatoire)

CONFÉRENCES ET ATELIERS

Conférences Santé

Patricia Tremblay, pharmacienne-proprétaire au Familiprix Ascot Corner, vous offre trois 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

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

Dates : 8 avril : Bien comprendre le cancer et vivre après la chimiothérapie

6 mai : Les bobos d'été

3 juin : En santé pour longtemps

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