



# Programmation loisirs

## Automne 2024

### ACTIVITÉS JEUNESSE

#### Artistique : Petits artistes

Découvrez le cours « Petits artistes » : une aventure créative spécialement conçue pour inspirer et éduquer les jeunes enfants à travers l'art. Ce programme captivant vise à développer la créativité des petits en explorant diverses techniques de base, tout en offrant un apprentissage ludique et adapté à leur âge. « Petits artistes » promet une expérience enrichissante et amusante, cultivant l'amour de l'art chez les jeunes enfants tout en stimulant leurs compétences et leur imagination. Rejoignez votre animatrice Twix pour un voyage artistique où chaque enfant peut s'épanouir et laisser libre cours à son talent créatif!

**Quand** : Samedi

**Heure** : 10 h à 11 h

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

**Dates** : 14 septembre/28 septembre/5 octobre/19 octobre/26 octobre/2 novembre/23 novembre/30 novembre

**Âge** : 0-5 ans

**Coût** : 60 \$ pour 8 cours

Nombre de participants minimum pour ouvrir le cours : 4

#### Cours de bande dessinée avec Francis « Grazo » Pelletier

Vous aimeriez apprendre à dessiner, créer une bande dessinée ou tout simplement améliorer vos techniques de dessin et de colorisation? Le bédéiste Francis « Grazo » Pelletier offrira une session de 10 cours afin d'initier les pré-ados, les ados et les adultes au 9<sup>e</sup> art.

**Quand** : Mardi

**Heure** : 18 h à 19 h 30

**Lieu** : Salle Horace-Bastonnais, au rez-de-chaussée de l'édifice Évariste-Dubreuil (ancienne Caisse)

**Dates** : 10 septembre au 12 novembre

**Coût** : 100 \$ ((le matériel est fourni)

**Âge** : 12 ans et plus

Nombre de participants minimum pour ouvrir le cours : 4

#### Initiation aux percussions

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

**Quand** : Samedi

**Heure** : 13 h 30

**Lieu** : Salle Horace-Bastonnais (ancienne Caisse Desjardins)

**Date** : 16 novembre

**Âge minimum** : 8 ans

**Coût** : 15 \$

**Matériel requis** : Vêtements confortables

Nombre de participants minimum pour ouvrir le cours : 6

#### Introduction au rugby (9-12 ans)

Les objectifs du cours d'introduction au rugby pour enfants sont triples. Tout d'abord, il s'agit de découvrir le rugby, en familiarisant les enfants avec les bases et l'esprit de ce sport dynamique et captivant. Ensuite, le cours vise à favoriser le développement physique des enfants, en améliorant leur coordination, leur agilité et leur condition physique. Enfin, un objectif central est de promouvoir l'esprit d'équipe, en encourageant la coopération, le *fair-play* et le respect des autres. Le cours d'introduction au rugby pour enfants vise à offrir une expérience positive et enrichissante, où chaque enfant peut découvrir et apprécier ce sport passionnant. Venez essayer ce sport avec votre animatrice Moka et plongez dans l'univers du rugby avec enthousiasme et plaisir.

**Quand** : Samedi

**Heure** : 10 h à 11 h

**Lieu** : Gymnase de l'école

**Dates** : 14 septembre au 16 novembre

**Âge** : 9-12 ans

**Coût** : 80 \$ pour 10 cours

Nombre de participants minimum pour ouvrir le cours : 6

# Programmation loisirs - Automne 2024

## Sport : Touche à tout sportif

Venez découvrir le « Touche à tout sportif », spécialement conçu pour les enfants de 6 à 8 ans! Ce programme dynamique et amusant est parfait pour découvrir une variété de sports tout en s'amusant avec des amis. Préparez-vous à courir, sauter, lancer et vous amuser comme jamais! Venez rejoindre votre animatrice Twix pour une heure de plaisir, de sport et d'amitié! Avec le cours « Touche à tout sportif », les enfants découvriront le plaisir de bouger et de jouer ensemble. Prêts à vous amuser? Allez, c'est parti!

**Quand :** Samedi

**Heure :** 8 h 45 à 9 h 45

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

**Dates :** 14 septembre/28 septembre/5 octobre/19 octobre/26 octobre/2 novembre/23 novembre/30 novembre

**Âge :** 6-8 ans

**Coût :** 60 \$ pour 8 cours

Nombre de participants minimum pour ouvrir le cours : 4

## ACTIVITÉS FAMILIALES

### Heure du conte

Vous êtes invités à 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 apportera à la maison.

**Quand :** Samedi

**Heure :** 9 h 15 à 10 h 15

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

**Dates :** 21 septembre/12 octobre/16 novembre/14 décembre

**Coût :** Gratuit (inscription obligatoire)

Maximum : 15 enfants de 3 à 7 ans

### Les matinées des Grands-Parents à la bibliothèque Johanne Demers-Blais

Grands-parents et petits-enfants sont invités à partager un moment de découverte autour des livres et de la lecture dans un environnement convivial et chaleureux. Ces matinées, organisées chaque premier samedi du mois de 11 h à 15 h, autour de thématiques variées, permettent de renforcer les liens intergénérationnels, de promouvoir la lecture et de créer des souvenirs précieux pour les familles.

**Quand :** Samedi

**Heure :** 11 h

**Lieu :** Bibliothèque Johanne Demers-Blais (centre Paul-Lessard)

**Dates :** 7 septembre, 5 octobre, 2 novembre et 7 décembre

**Coût :** Gratuit (pas besoin de s'inscrire)

## ACTIVITÉS ADULTES

### Art en Mouvement : Cours de danse contemporaine

L'école de danse DixCorpsDanse vous propose pour la session d'automne de la danse contemporaine. La danse contemporaine a un style possédant sa propre approche technique permettant de former et placer sécuritairement le corps du danseur dans le mouvement. Les spécificités de la danse contemporaine sont le rapport au sol, au corps, à l'autre et au temps. Le spectre chorégraphique de la danse contemporaine est très large, vous pouvez donc y travailler des chorégraphies très intenses et dynamiques autant que des chorégraphies plus douces et fluides. L'interprétation et l'intention du danseur occupent une place importante dans cette forme d'expression.

**Quand :** Mercredi

**Heure :** 18 h 30

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

**Dates :** 11 septembre au 27 novembre 2024 (12 semaines)

Le 2 octobre, le cours commencera exceptionnellement à 18 h

**Coût :** 130 \$ pour 12 cours

**Matériel requis :** Vêtements confortables pour danser et bouteille d'eau.

Nombre de participants minimum pour ouvrir le cours : 8

### Cardio-Tonus

Le cours Cardio-Tonus, donné par Louis-David Poulin, étudiant en kinésiologie, est un entraînement dynamique visant à augmenter l'endurance cardiovasculaire et la force musculaire. Cette activité polyvalente propose un exercice complet et équilibré, parfait pour ceux qui souhaitent améliorer leur condition physique globale. Adaptés à une large gamme de participants, des débutants aux plus avancés, les mouvements du cours de Cardio-Tonus peuvent être modifiés pour s'adapter à différents niveaux de forme physique et de capacités individuelles.

**Quand :** Mardi

**Heure :** 18 h

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

**Dates :** 10 septembre au 10 décembre 2024 (14 semaines)

**Coût :** 140 \$ pour 14 cours

**Matériel requis :** vêtements de sport, espadrilles et bouteille d'eau.

Nombre de participants minimum pour ouvrir le cours : 8



# Programmation loisirs - Automne 2024

## Club de course

Rejoignez-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. Les chiens sont interdits par respect pour les autres coureurs.

**Quand :** Mercredi

**Heure :** 18 h à 19 h

**Lieu :** Parc Pomerleau

**Dates :** 4 septembre au 18 décembre

**Âge :** 14 ans et plus

**Coût :** 30 \$

**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.



## Mailles et Fantaisies : introduction au crochet

Le crochet est une technique artisanale fascinante qui permet de transformer de simples fils en magnifiques créations textiles. En utilisant un seul outil appelé « crochet », vous apprendrez à fabriquer des ouvrages variés en tirant des boucles à travers d'autres boucles. Avec le crochet, vous pouvez laisser libre cours à votre créativité pour réaliser des vêtements élégants, des accessoires uniques et des décorations délicates. Découvrez la magie de voir un simple fil se transformer en un chef-d'œuvre sous vos doigts!

**Quand :** Mercredi

**Heure :** 18 h 30

**Lieu :** Salle Horace-Bastonnais, édifice Évariste-Dubreuil (ancienne Caisse)

**Dates :** 11 septembre au 27 novembre 2024 (12 cours)

**Coût :** 120 \$ pour 12 cours

**Matériel requis :** Vous devez apporter vos crochets (de préférence 2.5)

Nombre de participants minimum pour ouvrir le cours : 4

## 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

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

**Dates :** 9 septembre au 9 décembre (14 semaines)

**Coût :** Gratuit (inscription obligatoire)

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

## 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

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

**Dates :** 9 septembre au 2 décembre (13 semaines)

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

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



## Zumba

La Zumba est une activité physique électrisante qui fusionne des mouvements de danse et d'aérobic en sollicitant le système cardiovasculaire et des mouvements musculaires. Imaginez-vous bouger au son de la salsa, du reggaeton, du merengue et bien plus encore, tout en brûlant des calories et en sculptant votre corps. Cours donné par Gabriel Ernesto.

**Quand :** Jeudi

**Heure :** 19 h

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

**Dates :** 12 septembre au 28 novembre (12 cours)

**Coût :** 120 \$ pour 12 cours

**Matériel requis :** gourde d'eau et serviette

Nombre de participants minimum pour ouvrir le cours : 8

# Programmation loisirs - Automne 2024

## ACTIVITÉS GRATUITES

### Semaine les aînés bougent en gang

#### Cours d'autodéfense pour les personnes âgées

Dans le cadre des activités de la semaine *En octobre, les aînés bougent en gang!*, venez apprendre les rudiments de l'autodéfense avec Shihan France Carrier de l'école de Karaté ShinKyokushin de Sherbrooke. Ce cours d'une durée d'une heure s'adresse aux personnes âgées (50 ans et plus).

**Quand :** Mardi

**Heure :** 16 h

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

**Date :** 1<sup>er</sup> octobre 2024

**Coût :** gratuit (inscription obligatoire)

**Public cible :** 50 ans et plus

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

#### Danse country : Les aînés bougent en rythme !

Dans le cadre de la semaine *En octobre, les aînés bougent en gang!*, venez vous déhancher lors d'une initiation gratuite à la danse country. Le cours, organisé pour les personnes âgées le mercredi 2 octobre de 19 h 30 à 20 h 15, sera donné par les animateurs et animatrices de l'école de danse Country MPV.

**Quand :** Mercredi

**Heure :** 19 h 30

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

**Date :** 2 octobre

**Coût :** gratuit

**Public cible :** 50 ans et plus

**Matériel requis :** gourde d'eau

#### Pickleball bigénération!

Dans le cadre de la semaine spéciale d'activités *En octobre, les aînés bougent en gang!* aura lieu une matinée d'initiation au pickleball au cours de laquelle s'opposeront dans la convivialité et la décontraction des équipes bigénérationnelles. Enfants et ados seront jumelés à leurs aînés pour l'occasion.

Des jeux d'habileté individuels seront également organisés. L'activité est gratuite et se déroulera le 28 septembre de 10 h à midi. Vous n'avez qu'à vous présenter en tenue sportive le matin même. Nous avons des raquettes et des balles pour ceux qui n'en ont pas. Des équipes seront formées sur place pour ceux et celles qui n'ont pas de partenaire le jour même. Vous pouvez également former vos propres équipes.

**Quand :** Samedi

**Heure :** 10 h

**Lieu :** Parc Dubreuil

**Date :** 28 septembre

**Coût :** gratuit

**Public cible :** enfants, adolescents et personnes âgées (50 ans et plus)

**Matériel requis :** gourde 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 tenter l'expérience? Initiez-vous sans crainte au yoga doux!

Marie-Noël de la Bruère vous propose dès maintenant un cours d'initiation 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

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

**Date :** 30 septembre

**Coût :** gratuit

**Public cible :** 50 ans et plus

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



## Corporation des loisirs d'Ascot Corner

La Corporation est un organisme sans but lucratif regroupant des bénévoles fous de la culture, des arts et des loisirs.

Notre but est d'organiser et coordonner des loisirs pour les citoyens d'Ascot Corner. La corpo est aussi partenaire avec d'autres organismes pour favoriser la réussite des activités.

Vous êtes les bienvenus dans notre équipe dynamique, on a besoin de vos idées.

Présidente : Suzanne Hardy 819 569-1952

Vice-président : Stéphane Rioux

# Programmation loisirs - Automne 2024

## CONFÉRENCES

### Conférence santé

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

**Quand :** Lundi

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

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

**Dates :** 9 sept : La santé des yeux

7 oct. : Votre peau aux petits soins

4 nov. : La santé à pleines dents

2 déc. : L'asthme et les maladies pulmonaires obstructives chroniques

**Coût :** Gratuit



### Conférence sur la maladie d'Alzheimer

Conférence : « Démystifions les mythes, vieillissement normal vs troubles neurocognitifs? »

Présentés par l'intervenante Stéphanie Pino de la Société Alzheimer de l'Estrie, les objectifs de la conférence sont de distinguer les signes de vieillissement normal des indices de troubles neurocognitifs, de connaître les types de mémoire et les différents niveaux de pertes de mémoire et d'approfondir les connaissances des participants sur les principaux troubles neurocognitifs.

**Quand :** Mercredi

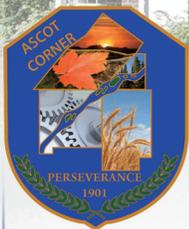
**Heure :** 10 h

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

**Date :** 2 octobre

**Coût :** Gratuit (inscription obligatoire par courriel : [Loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca](mailto:Loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca))

Nombre de participants minimum pour la tenue de la conférence : 12



## Municipalité d'Ascot Corner

5655, Route 112, Ascot Corner (Québec) J0B 1A0

Tél. : 819 560-8560 • [ascot-corner.com](http://ascot-corner.com) • Courriel : [ascot.corner@hsfqc.ca](mailto:ascot.corner@hsfqc.ca)