



Hiver 2025

Programmation loisirs

Inscriptions en ligne uniquement :

<http://ascot-corner.com/programmation/>

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



ACTIVITÉS JEUNESSE

Cuisine Ados (12-17 ans)

Joignez-vous à une expérience culinaire enrichissante! Préparez un savoureux souper pour votre famille tout en explorant de nouvelles recettes et en perfectionnant vos techniques de cuisine. Une belle activité offerte par les Cuisines Collectives du Haut-Saint-François!

Quand : Le 10 mars 2025 (journée pédagogique)

Heure : 13 h à 15 h 30

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

Coût : 5 \$ (inscription obligatoire sur la plateforme Splex)

Matériel requis : Tablier, gourde d'eau et plats pour rapporter la nourriture à la maison
Maximum de 6 à 8 participants

Heure du conte

Participez en famille à l'Heure du conte animée par Isabô Royer! Une belle occasion de partager le plaisir de la lecture tout en stimulant l'imaginaire et les compétences langagières. Après le conte, un atelier de bricolage thématique permettra à votre enfant de créer une œuvre qu'il pourra rapporter à la maison.

Quand : Samedi

Heure : 9 h 15 à 10 h 15

Dates : 18 janvier / 15 février / 15 mars / 12 avril / 10 mai / 14 juin

Lieu : Salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard

Coût : Gratuit (inscription obligatoire sur la plateforme Splex)

Hip Hop

Le cours de hip hop proposé par l'équipe Tonus est une expérience dynamique et immersive. Ce programme vous permet d'apprendre les bases du hip hop tout en développant votre propre style et en perfectionnant votre maîtrise des mouvements. Les animateurs passionnés et expérimentés de Tonus vous accompagnent à chaque étape, créant une ambiance chaleureuse et motivante.

Quand : Samedi

Heure : 9 h à 10 h

Dates : 25 janvier / 1^{er} février / 8 février / 22 février / 1^{er} mars / 8 mars / 22 mars / 29 mars.

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

Coût : 85 \$ pour 8 cours (inscription obligatoire sur la plateforme Splex)

Public cible : Les jeunes de la 3^e à la 6^e année du primaire
Minimum de 10 participants pour démarrer le cours



Programmation loisirs - Hiver 2025

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 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

Dates : 8 janvier au 30 avril

Lieu : Parc Pomerleau

Âge : 14 ans et plus

Coût : 30 \$ pour la session (inscription obligatoire sur la plateforme Splex)

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.

Club de marche d'Ascot Corner : prenez un bol d'air en bonne compagnie!

Vous voulez garder la forme et vous cherchez des occasions de socialiser par la même occasion? Joignez-vous au club de marche! Anne, une néo-Ascotoise dynamique et inspirée, vous donne rendez-vous pour le départ dans le stationnement du centre Paul-Lessard (5699 rue Principale). La durée est d'un peu moins d'une heure.

Quand : Mardi

Heure : 13 h 30

Lieu : Stationnement du centre Paul-Lessard

Coût : L'activité est gratuite et ouverte à toutes et tous. Pas besoin de s'inscrire, vous n'avez qu'à vous présenter sur place!

Matériels : Vêtements confortables et adaptés à la météo, gourde d'eau, bâtons de marche optionnels

Club de raquette

Vous voulez garder la forme cet hiver en bonne compagnie? Joignez-vous au club de raquette! La responsable, Anne, vous donne rendez-vous au parc Dubreuil quand la température le permettra.

Quand : Vendredi

Heure : 13 h 30

Lieu : Parc Dubreuil

Coût : L'activité est gratuite et ouverte à toutes et tous. Pas besoin de s'inscrire, vous n'avez qu'à vous présenter sur place!

Matériels : Vêtements confortables et adaptés à la météo, gourde d'eau et raquettes

Cours d'autodéfense

Venez apprendre les rudiments de l'autodéfense avec Shihan France Carrier de l'école de Karaté Shinkyokushin de Sherbrooke.

Quand : Vendredi 31 janvier (journée pédagogique)

Heure : 10 h (pour tous)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

Coût : 15 \$ par personne (inscription obligatoire sur la plateforme Splex)

Matériels requis : Vêtements de sport et gourde d'eau
Minimum de 6 participants pour démarrer l'activité

Gym pour tous

La Municipalité met du matériel (poids, bandes de résistance, tapis d'exercices, ballons lestés, poutres et boules d'équilibre hérissées, etc.) à la disposition des personnes désireuses de faire de l'exercice seules ou en groupe. Un système de prêt d'équipement gratuit sera mis en place à la bibliothèque. Il suffit de vous y présenter avec une pièce d'identité. C'est ouvert à toutes et tous, mais les personnes mineures doivent être accompagnées d'un adulte.

Quand : Mercredi

Heure : 13 h 30 à 18 h 30

Lieu : Salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard

Coût : L'activité est gratuite. Pas besoin de s'inscrire, vous n'avez qu'à vous présenter à la bibliothèque pour le prêt d'équipement!

Matériels : Vêtements confortables et adaptés, gourde d'eau et espadrilles



Programmation loisirs - Hiver 2025

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 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 : 6 janvier au 31 mars (12 cours, pas de cours le 3 mars)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

Coût : 144 \$ pour la session ou 15 \$/séance (inscription obligatoire sur la plateforme Splex)

Matériel requis : Vêtements confortables et bouteille d'eau, tapis recommandé
Maximum de 15 participants par cours

Yoga sur chaise

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 : Mercredi

Heure : 15 h à 16 h

Dates : 8 janvier au 26 mars

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

Coût : 144 \$ pour la session ou 15 \$/séance (inscription obligatoire sur la plateforme Splex)

Matériel requis : Vêtements confortables et bouteille d'eau, tapis recommandé.
Minimum de 8 participants pour démarrer le cours

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 : 23 janvier au 27 mars (9 cours, pas de cours le 6 mars)

Coût : 100 \$ pour la session (inscription obligatoire sur la plateforme Splex)

Matériel requis : Gourde d'eau, serviette
Minimum de 8 participants pour démarrer le cours

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 : 13 janvier au 31 mars (pas de séance le 3 mars)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

Coût : Gratuit (inscription obligatoire)

Matériel requis : Gourde d'eau et vêtements confortables

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.

Quand : Samedi

Heure : 14 h à 16 h

Dates : 15 février (Alain Farah) et 15 mars (Yves P. Pelletier)

Lieu : Salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard

Coût : Gratuit (inscription obligatoire sur la plateforme Splex)

Conférences santé

Patricia, pharmacienne-propriétaire 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

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

Dates : 13 janvier - La douleur chronique

10 février - Bien manger en solo

10 mars - Se guider dans les produits naturels

Lieu : Salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard

Coût : Gratuit

