



PRINTEMPS 2025

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

Cuisine ados

Les jeunes de 12 à 17 ans sont invités à enfiler leur tablier pour une expérience culinaire enrichissante! Lors de cet atelier proposé par les Cuisines collectives du Haut-Saint-François, ils auront l'occasion de découvrir de nouvelles recettes, d'améliorer leurs techniques et de concocter un délicieux repas à partager en famille.

Date : Le lundi 10 mars

Heure : 13 h à 15 h 30

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

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

Nombre de participants : Maximum 6 à 8

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

Soirée dansante pour ados

Les adolescents de 12 à 15 ans sont invités à participer à une soirée dansante animée par l'école de Danse Country MPV. Une occasion unique d'apprendre de nouveaux pas de danse et de vous amuser entre amis.

Date : Le vendredi 14 mars

Heure : 19 h à 22 h

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

Coût : 10 \$ (payable à la porte en argent comptant)

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 27 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 27 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

Programmation loisirs - Printemps 2025

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 : Mai à septembre

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

Coût : 30 \$ (inscription obligatoire par 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 opportunités de sociabiliser par la même occasion? Joignez-vous au club de marche! On vous donne rendez-vous pour le départ au parc Dubreuil. La durée est d'un peu moins d'une heure.

Quand : Mardi

Heure : 13 h 30

Lieu : Parc Dubreuil (171, rue du Parc)

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!

Matériel requis : Vêtements confortables et adaptés à la météo, gourde d'eau. Bâtons de marche optionnels.

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 : 10 avril au 19 juin

Coût : 136 \$ pour 11 cours ou 15 \$/séance (inscription obligatoire par la plateforme Splex)

Matériel requis : Gourde d'eau, serviette

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 : 14 avril au 23 juin (12 semaines)

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

Coût : 146 \$ pour la session ou 15 \$/séance (inscription obligatoire par la plateforme Splex)

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



Maha Sadhana - Pratique de yoga de trois heures

Entrez dans l'expérience unique d'une séance de yoga complète de trois heures qui vous permettra de plonger en profondeur dans votre corps, votre souffle et votre esprit. Asanas (postures), pranayama (respiration), méditation et relaxation, guidés avec soin par Marie-Noël de la Bruère, dans une approche inclusive.

Prérequis : Être déjà pratiquant de yoga

Quand : Le lundi 7 avril

Heure : 17 h à 20 h

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

Coût : 30 \$ (inscription obligatoire par la plateforme Splex)

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

Programmation loisirs - Printemps 2025

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 : 7 avril au 9 juin (8 cours), pas de cours le 19 mai ni le 21 avril (journées fériées)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard (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

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 : 7 au 28 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 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 : 12 avril

10 mai

14 juin

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

Coût : Gratuit (inscription obligatoire)

CONFÉRENCES

Conférences Santé

Patricia, pharmacienne-propriétaire au Familiprix Ascot Corner, vous offre trois conférences ce printemps. Ce sont des conférences sous forme de présentations magistrales, soit des présentations PowerPoint et des remises de feuillets d'informations, lorsque disponibles.

Quand : Lundi

Dates : 7 avril – Le diabète

12 mai – Sommeil recherché

2 juin – Mes oreilles

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

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