

ÉTÉ 2025



Programmation loisirs

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

Pour toute information, veuillez contacter Chantal Carrier à l'adresse loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca ou par téléphone au 819 560-8560, poste 2631.

ACTIVITÉS ADULTES

Aquaforme

Séance d'activité physique en eau peu profonde sur musique rythmée. Un entraînement qui vous permettra de solliciter vos systèmes cardiovasculaire et musculaire en même temps, le tout sans impact au niveau des articulations!

Quand : Mardi 10 h 30 à 11 h 30

Dates : 24 juin au 12 août (8 cours)

Lieu : Piscine municipale, parc Pomerleau (5688, rue Principale)

Coût : 80 \$/session ou 15 \$/séance

*Les cours ont lieu beau temps, mauvais temps, sauf en cas d'orage.

**Si possible, veuillez vous présenter avec votre maillot déjà sur vous. Apportez votre casque de bain et votre serviette.

Club de course

Joignez-vous au club de course d'Ascot Corner. C'est un club amical où chacun peut dépasser ses propres limites, selon son niveau et ses capacités. Un encadrement est offert sur place. Les séances sont basées sur des intervalles. 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.

Quand : Mercredi 18 h à 19 h

Dates : Mai à septembre

Lieu : Stationnement, parc Pomerleau ou parc Goddard (les entraîneuses contacteront le groupe pour confirmer le lieu de chaque séance)

Coût : 30 \$/session

Matériel requis : Vêtements et chaussures pour courir à l'extérieur. La course a lieu beau temps, mauvais temps.

*14 ans et plus

** Pas de chien, par respect pour les autres coureurs et coureuses.

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! La durée est d'environ une heure.

Quand : Mardi 13 h 30

Lieu : Stationnement du centre Paul-Lessard (5699, rue Principale).

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. Les bâtons de marche sont optionnels.

Gym en plein air avec Rosalie

Vous voulez vous mettre en forme, mais vous avez besoin d'encadrement pour le faire? Rosalie Poulin vous attend au parc Pomerleau avec son gym en plein air! Profitez-en pour essayer les modules du parcours actif Richard-Lareau avec elle. Parce que toutes les occasions sont bonnes pour bouger!

Quand : Mercredi 10 h à 11 h

Dates : 25 juin au 27 août, sauf les 23 et 30 juillet (8 cours)

Lieu : Parc Pomerleau

Coût : 80 \$/session, 40 \$/demi-session ou 15 \$/cours

Matériel requis : Bouteille d'eau, vêtements confortables.

Initiation au parcours actif avec Zijad

Avec Zijad, un entraîneur professionnel, apprenez comment utiliser les modules de mise en forme et le mobilier urbain pour rester en santé grâce à des méthodes sécuritaires et efficaces!

Quand : Mardi 10 h à 11 h 30

Date : 3 juin

Lieu : Parc Pomerleau

Coût : Gratuit (aucune inscription préalable)

Matériel requis : Bouteille d'eau, vêtements confortables.

Programmation loisirs - Été 2025

Initiation au Pilates

Découvrez le Pilates, cette méthode qui allie le yoga, la danse et la gymnastique, lors d'une séance spéciale gratuite donnée par Rosalie Poulin.

Quand : Mardi 17 h 45 à 18 h 45

Date : 10 juin

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard (5699, rue Principale)

Coût : Gratuit

Pilates

Tonifiez votre corps et améliorez votre posture grâce aux cours de Pilates offerts par Rosalie Poulin.

La méthode Pilates s'appuie sur un héritage puisé dans le yoga, la danse et la gymnastique. En la suivant, vous renforcerez vos abdominaux, votre dos, vos jambes et vos bras, en plus de mieux maîtriser votre rythme respiratoire. L'activité se pratique au sol, sur un tapis ou à l'aide de différents accessoires.

Quand : Mardi 19 h à 20 h

Dates : 24 juin au 26 août, sauf les 22 et 29 juillet (8 cours)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard (5699, rue Principale)

Coût : 80 \$/session, 40 \$/demi-session, 15 \$/cours

Matériel requis : Bouteille d'eau, tapis, vêtements confortables

*Cette activité est contre-indiquée pour les gens qui souffrent d'hernie discale, d'entorse lombaire ou d'ostéoporose.

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 élu.e.s. Tous les citoyens et citoyennes sont les bienvenu.e.s!

Quand : Tous les samedis du mois de juin de 9 h à 10 h 30

Dates : 7, 14, 21 et 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 prêterons une.



40 ans

ASCOT CORNER
PLACE MUNICIPALE



Municipalité d'Ascot Corner

5655, Route 112, Ascot Corner (Québec) J0B 1A0
Tél. : 819 560-8560 • ascot-corner.com • Courriel : ascot.corner@hsfqc.ca