

# Automne 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](mailto:ascotcorner@hsfqc.ca) ou par téléphone au 819 560-8560, poste 2631.

**Les inscriptions débuteront le 20 août.**



### ACTIVITÉS JEUNESSE

#### Heure du conte

Vous êtes invités à assister en famille à l'Heure du conte animée par Isabô Royer. C'est une belle activité pour permettre à votre enfant de découvrir le plaisir de la lecture, en plus de développer ses compétences langagières et son imaginaire. L'Heure du conte est suivie d'un bricolage thématique.

**Quand :** Samedi

**Heure :** 9 h 15 à 10 h 15

**Dates :** 20 septembre

25 octobre

22 novembre

13 décembre

**Lieu :** Salle Jean-Hardy (1er étage), centre Paul-Lessard

**Coût :** Gratuit (inscription obligatoire)

**Âge :** 3 à 7 ans

#### Jiu-Jitsu

Apprenez les bases de cet art martial d'origine brésilienne, dérivé de techniques du judo avec Chris Gill. Contrairement au judo, les prises se déroulent davantage au sol, où les différences de poids sont amoindries.

Détails à venir. Surveillez notre page Facebook et le site Web de la Municipalité.

#### Anglo-Fun

Offrez à votre enfant l'occasion de s'initier ou de parfaire ses connaissances de la langue anglaise dans un contexte amusant et convivial qui lui permettra, à travers différents jeux et mises en situation, d'améliorer son vocabulaire, sa compréhension et sa prononciation.

Détails à venir. Surveillez notre page Facebook et le site Web de la Municipalité.

#### Karaté

Apprenez les bases de cet art martial ancestral qui vous permettra de discipliner votre corps et votre esprit avec Shihan France Carrier, de l'école de Karaté ShinKyokushin de Sherbrooke. Deux niveaux sont offerts : débutant et intermédiaire. L'activité est également accessible aux parents qui souhaitent s'initier en même temps que leur enfant.

**Quand :** Mardi

**Heure :** 17 h 45 à 18 h 45 (débutant) et

18 h 45 à 19 h 45 (intermédiaire)

**Dates :** 9 septembre au 16 décembre (15 cours)

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

**Coût :** 195 \$ + 20 \$ pour l'ouverture du dossier (pour les nouveaux participant.e.s)

**Âge :** 8 ans et plus

**Matériel requis :** Kimono (en vente sur place, entre 60 et 70 \$ selon la taille) et bouteille d'eau

# Programmation loisirs - Automne 2025

## ACTIVITÉS ADULTES

### Carterie artisanale

Exprimez vos bons vœux grâce à la fabrication artisanale de cartes de souhaits. Quelle meilleure façon d'exprimer votre affection pour les gens qui vous sont chers. 5 thèmes seront abordés : carte d'anniversaire masculine, féminine et pour enfants; temps des fêtes; sympathies. Vous manipulerez de nombreux outils et vous familiariserez avec des techniques d'étampages uniques et amusantes.

Détails à venir. Surveillez notre page Facebook et le site Web de la Municipalité.

### 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 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 ne sont pas acceptés.

**Quand :** Mercredi

**Heure :** 18 h à 19 h

**Dates :** 3 septembre au 17 décembre

**Lieu :** Stationnement du parc Pomerleau ou du parc Goddard (confirmation avant chaque séance)

**Coût :** 30 \$

**Âge :** 14 ans et plus

**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 Anne Marsan et son club de marche! La durée est d'environ une heure et demie.

**Quand :** Mardi

**Heure :** 13 h 30

**Dates :** 2 septembre au 16 décembre

**Lieu :** Stationnement du centre Paul-Lessard

**Coût :** L'activité est gratuite et ouverte à toutes et à tous

**Matériel requis :** Vêtements confortables et adaptés à la météo, bouteille d'eau. Les bâtons de marche sont optionnels.



### Ligue récréative de pickleball d'Ascot Corner

Joignez-vous à Lise Boudreault et à la ligue récréative de pickleball d'Ascot Corner tous les jeudis soir et les samedis matin au parc Dubreuil pour des parties amicales. Les équipes sont formées sur place. En cas de grand achalandage, les parties sont jouées en alternance.

**Quand :** Jeudi et samedi

**Heure :** 18 h 30 à 20 h 30 (jeudi) et 9 h à 11 h (samedi)

**Dates :** À partir de septembre et tant que la météo le permet

**Lieu :** Parc Dubreuil

**Coût :** Gratuit

**Matériel requis :** Vêtements confortables et adaptés à la météo, bouteille d'eau, raquette (prêt de raquettes disponible si vous n'en avez pas)

### 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.

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

**Quand :** Mardi et jeudi

**Heure :** 20 h à 21 h (mardi) et 9 h 30 à 10 h 30 (jeudi)

**Dates :** Mardi 16 septembre au 16 décembre (14 cours)

Jeudi 18 septembre au 18 décembre (14 cours)

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

**Coût :** 140 \$ pour la session, 1 journée/semaine, ou 250 \$ pour 2 journées/semaine

**Matériel requis :** Vêtements confortables, bouteille d'eau, tapis d'exercice

**Nombre de participants minimum pour ouvrir le cours :** 10

### Viactive

Viactive est un programme d'exercices physiques spécialement conçu pour les personnes de 50 ans et plus. Claude Roy et Pierre Veillette, deux bénévoles dynamiques et qualifiés, animent les séances en vous proposant des routines sécuritaires et adaptées. Un beau réseau de soutien pour se motiver à bouger ensemble!

**Quand :** Lundi

**Heure :** 10 h à 11 h

**Dates :** 15 septembre au 8 décembre, à l'exception du 13 octobre (12 semaines)

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

**Coût :** Gratuit (inscription obligatoire sur Splex)

**Matériel requis :** Vêtements confortables et bouteille d'eau

# Programmation loisirs - Automne 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 d'approfondir votre respiration... Une discipline complète qui vous apportera un bien-être physique, mental et émotionnel. Niveaux débutant et intermédiaire. Marie-Noël de la Bruère vous offre une pause bien méritée pour vous-même!

**Quand :** Lundi (débutant et intermédiaire)  
Mercredi (débutant et intermédiaire)

**Heure :** 17 h 30 à 18 h 30 (lundi, débutant)  
19 h à 20 h (lundi, intermédiaire)  
17 h 30 à 18 h 30 (mercredi, débutant et intermédiaire)

**Dates :** Lundi 8 septembre au 8 décembre (14 semaines)

Mercredi 10 septembre au 10 décembre (14 semaines)

**Lieu :** Salle Aurélien-Rivard (2<sup>e</sup> étage), centre Paul-Lessard (lundi)

Salle Jean-Hardy (1<sup>er</sup> étage), centre Paul-Lessard (mercredi)

**Coût :** 140 \$ pour la session, 1 journée/semaine, ou 250 \$ pour 2 journées/semaine

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

**Nombre de participants minimum pour ouvrir chacun des cours :** 10

## Maha Sadhana

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 :** Lundi 15 décembre

**Heure :** 17 h 30 à 20 h 30

**Lieu :** Salle Aurélien-Rivard (2<sup>e</sup> étage), centre Paul-Lessard

**Coût :** 30 \$

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



**CENTRE  
D'ACTION BÉNÉVOLE**  
DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

11  
ans

- ♦ Popote roulante / repas communautaire
- ♦ Accompagnement-transport
- ♦ Sécuricab (Appel sécurisant, rappel médicaments)
- ♦ PIED (Prévention des chutes) / ViActive
- ♦ Clinique impôt/Lire et faire lire, etc.

[cab@cabhsf.org](mailto:cab@cabhsf.org)

819-560-8540

209, rue Des Érables, bur. 311, Weedon Qc J0B 3J0

**EXCAVATION  
M. TOULOUSE**



22  
ans

2377, rue King Est  
Fleurimont (Québec)  
J1G 5G7

Tél. : 819 564-7018

Téléc. : 819 564-7701

Licence RBQ : 1330-6782-34

ISO9001



**FRANÇOIS JACQUES**

DÉPUTÉ DE MÉGANTIC

☎ 819 875-5410

✉ [francois.jacques.mega@assnat.qc.ca](mailto:francois.jacques.mega@assnat.qc.ca)

Bureau de circonscription :

📍 25, rue Principale Ouest, bur. 101, Cookshire-Eaton, QC J0B 1M0

7  
ans  
ASSEMBLÉE  
NATIONALE  
DU QUÉBEC

**UN PARTENAIRE  
IMPLIQUÉ DANS  
SA COMMUNAUTÉ!**



# Programmation loisirs - Automne 2025

## 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. Le cours est donné par Gabriel Ernesto.

**Quand :** Jeudi

**Heure :** 19 h

**Dates :** 25 septembre au 11 décembre (12 cours)

**Lieu :** Salle Aurélien-Rivard (2<sup>e</sup> étage), centre Paul-Lessard

**Coût :** 120 \$

**Matériel requis :** Vêtements confortables, bouteille d'eau, serviette

**Nombre de participants minimum pour ouvrir le cours :** 10



## CONFÉRENCE

### Conférence santé

Patricia Tremblay, pharmacienne-propriétaire au Familiprix Ascot Corner, vous offre trois 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 (à la suite de Viactive)

**Dates :** 22 septembre : Prendre soin de sa santé mentale

20 octobre : Les bobos d'hiver

17 novembre : Votre trousse de premiers soins

**Lieu :** Salle Aurélien-Rivard (2<sup>e</sup> étage), centre Paul-Lessard

**Coût :** Gratuit

## ACTIVITÉS SPÉCIALES

Surveillez notre page Facebook, le site de la Municipalité et le journal *Aux Quatre Coins* pour connaître tous les détails des activités spéciales qui vous seront offertes dans le cadre de la semaine des aînés, de l'Halloween et du temps des fêtes.





# 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)

40  
ans