



Hiver 2026

Programmation loisirs

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

Chaque activité est assujettie à un minimum et un maximum de participants, selon sa nature. Nous nous réservons le droit d'annuler les activités ne rencontrant pas le minimum requis. Ne tardez pas à vous inscrire. Cela nous aide à déterminer si une activité est offerte ou non.

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

ACTIVITÉS JEUNESSE

Anglo Fun

Offrez à votre enfant l'opportunité de s'initier à la langue anglaise ou d'en approfondir ses connaissances à travers différents jeux, activités de bricolage ou de cuisine et mises en situation. Votre enfant abordera les thèmes suivants : les couleurs, les chiffres et les lettres, le corps humain, les verbes, la construction de phrases simples et bien plus encore, tout ça dans un environnement ludique. Les cours sont donnés par une professeure diplômée en enseignement de l'anglais langue seconde.

Clientèle cible : Enfants de 7 à 11 ans

Quand : Samedi

Heure : 10 h 30 à 11 h 30

Date : 24 janvier au 21 mars

Lieu : Salle Agnès-Clément, édifice Évariste-Dubreuil

Coût : 40 \$ pour la session de 8 cours

Heure du conte

Envolez-vous avec votre enfant vers un monde merveilleux grâce aux récits animés par Isabô Royer. C'est une belle façon de faire découvrir les plaisirs de la lecture à votre enfant, de stimuler son imaginaire et ses compétences langagières. L'heure du conte est suivie d'un bricolage thématique.

Quand : Samedi

Heure : 9 h 15 à 10 h 15

Dates : 24 janvier 18 avril

21 février 16 mai

21 mars 13 juin

Lieu : Salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard

Coût : Gratuit (inscription obligatoire sur la plateforme Splex)

Ateliers de motricité « Petits mouvements, grandes découvertes »

Ateliers parent-enfant favorisant le développement moteur, la confiance en soi, la curiosité et le lien parent-enfant à travers des activités de motricité et de stimulation adaptées à l'âge des enfants. Les ateliers sont animés par Shelly Couture, détentrice d'un baccalauréat en enseignement primaire et préscolaire.

Groupe 1 : Minimotricité (0-2 ans)

Quatre ateliers parent-enfant de 30 minutes chacun. Chaque séance est douce, rythmée et encourage la complicité entre le parent et son tout-petit.

Quand : Samedi

Heure : 8 h 30 à 9 h

Dates : 7 février 4 avril

7 mars 2 mai

Lieu : Salle Agnès-Clément, édifice Évariste-Dubreuil

Coût : 30 \$ pour les 4 ateliers par duo parent/enfant

Groupe 2 : Motricité et mouvements (3-5 ans)

Quatre ateliers parent-enfant dynamiques et ludiques favorisant le développement de la coordination, de la motricité fine et globale en plus de la concentration.

Quand : Samedi

Heure : 9 h 15 à 10 h

Dates : 7 février 4 avril

7 mars 2 mai

Lieu : Salle Agnès-Clément, édifice Évariste-Dubreuil

Coût : 40 \$ pour les 4 ateliers par duo parent/enfant

Programmation loisirs - Hiver 2026

ACTIVITÉS ADULTES (16 ANS ET PLUS)

Baladi (danse du ventre) 50 +

Initiez-vous à cette danse d'origine égyptienne qui exprime la grâce et la féminité avec des mouvements qui engagent tout le corps. Grâce à des mouvements lents et onduleux et à d'autres, plus saccadés, le baladi contribue à améliorer la coordination et la mobilité en plus d'aider au renforcement et à la flexibilité musculaire ainsi qu'à améliorer l'équilibre.

Séance d'essai gratuite offerte le 19 janvier (inscription obligatoire sur la plateforme Splex).

Quand : Lundi

Heure : 16 h à 17 h

Dates : 26 janvier au 30 mars

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

Coût : 100 \$ pour la session de 10 cours

Matériel requis : Vêtements confortables et bouteille d'eau

Club de course

Le Club de course est une occasion unique pour les amateurs de course à pied de pratiquer leur sport favori dans un cadre amical et sécuritaire et d'améliorer leurs performances grâce aux conseils de l'entraîneuse Ghislaine Luc. Les séances se basent sur des entraînements par intervalles. Les chiens ne sont pas acceptés.

Clientèle cible : Personnes âgées de plus de 14 ans en mesure de marcher 30 minutes en continu, au moins 3 fois par semaine.

Quand : Mercredi

Heure : 18 h à 19 h

Dates : 14 janvier au 25 mars

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

Coût : 30 \$ pour la session de 11 semaines

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 et de raquette

Simple, accessible à tous et peu coûteuse, la marche s'avère l'une des meilleures activités pour maintenir un bon état de santé physique et mental. L'activité est encadrée par Anne Marsan.

Quand : Mardi

Heure : 13 h 30 à 15 h

Dates : 13 janvier au 31 mars

Lieu : Stationnement du parc Dubreuil en janvier et février (marche ou raquette au choix)

Stationnement du centre Paul-Lessard à partir de mars

Coût : Gratuit (inscription sur la plateforme Splex)

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



Le club de marche profite des joies de l'hiver.

Photo : Lise Lapointe

Cours de couture

Choisissez le ou les cours qui vous intéressent parmi les choix suivants, selon vos besoins et votre niveau. Les cours sont dispensés par Chantal Skilling, couturière professionnelle.

Maîtrisez votre machine à coudre

Bien connaître sa machine à coudre et ses outils et accessoires est essentiel lorsqu'on souhaite s'initier à la couture et pour optimiser sa pratique. Au programme : les différents pieds, l'enfilage, l'entretien et comment faire des bobines de fil.

Quand : Mardi 27 janvier

Heure : 19 h à 20 h 30

Lieu : Salle Horace-Bastonnais, édifice Évariste-Dubreuil

Coût : 50 \$ pour un cours de 2 heures

Matériel requis : Machine à coudre et manuel (si vous l'avez)

Programmation loisirs - Hiver 2026

Couture à la machine – Débutant

Apprenez les techniques de base de la couture d'une couturière expérimentée. Au programme : comment tenir le tissu, faire des bas de pantalons, réparer un trou à l'aide de votre machine à coudre, découdre sans briser le tissu, etc. Effectuez des exercices pratiques et réalisez un projet de couture simple.

Quand : Mardi

Heure : 19 h à 20 h 30

Dates : 10 au 24 février

Lieu : Salle Horace-Bastonnais, édifice Évariste-Dubreuil

Coût : 115 \$ pour 3 cours de 1 h 30

Matériel requis : Machine à coudre

Couture à la main – Débutant

Apprenez tous les trucs de la couture à la main à partir d'exercices et de travaux pratiques dirigés par une couturière chevronnée. Au programme : poser un bouton, réparer un trou, remplacer le curseur ou la tirette d'une fermeture éclair.

Quand : Mercredi, 4 février

Heure : 19 h à 20 h 30

Lieu : Salle Horace-Bastonnais, édifice Évariste-Dubreuil

Coût : 35 \$ pour 1 cours de 1 h 30

Matériel requis : Un vêtement à réparer et un autre dont il faut changer la fermeture éclair

Comprendre un patron du commerce

Tous les trucs et astuces pour bien choisir vos patrons du commerce. Au programme : lecture du couvert d'un patron, compréhension des pièces d'un patron, se mesurer pour choisir la bonne grandeur, comment placer un patron sur le tissu pour en optimiser l'utilisation tout en respectant le droit-fil, etc.

Clientèle cible : Personnes ayant déjà des notions de base en couture

Quand : Mardi

Heure : 19 h à 20 h 30

Dates : 11 et 18 mars

Lieu : Salle Horace-Bastonnais, édifice Évariste-Dubreuil

Coût : 75 \$ pour 2 cours de 1 h 30

Agrandir et rapetisser un vêtement

Apprenez comment agrandir et rapetisser un vêtement, où découdre et recoudre selon vos besoins sans laisser de traces.

Clientèle cible : Personnes ayant déjà des notions de base en couture

Quand : Mercredi

Heure : 19 h à 20 h 30

Dates : 25 mars, 1^{er} et 8 avril

Lieu : Salle Horace-Bastonnais, édifice Évariste-Dubreuil

Coût : 100 \$ pour 3 cours de 1 h 30

Les bases du repassage

Bien repasser un vêtement est un art qui nécessite de connaître les tissus, leur résistance et réaction à la chaleur, etc. Apprenez les étapes et conseils pour réussir vos corvées de repassage, quelle chaleur utiliser en fonction des différents tissus, pourquoi utiliser un linge et plus encore.

Quand : Mercredi 28 janvier

Heure : 19 h à 20 h 30

Lieu : Salle Horace-Bastonnais, édifice Évariste-Dubreuil

Coût : 35 \$ pour 1 cours de 1 h 30

Danse country

Apprenez les différentes danses country les plus populaires en ce moment. Les cours sont donnés par Shelly Couture.

Quand : Mercredi

Heure : Débutant 19 h à 20 h

Intermédiaire 20 h 15 à 21 h 15

Dates : 21 janvier au 25 mars

Lieu : Salle Agnès-Clément, édifice Évariste-Dubreuil

Coût : 100 \$ pour la session de 10 semaines

Fabrication de savons artisanaux

Fabriquez deux savons à partir d'ingrédients naturels dans le cadre de cet atelier théorique et pratique sur l'art de la savonnerie. Vous apprendrez tout sur la méthode de saponification à froid. L'atelier est animé par Marie-Noël de la Bruère. Notes de cours et matériel inclus.

Quand : Samedi 7 février

Heure : 13 h 30 à 16 h 30

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

Coût : 70 \$

Hatha yoga

Pratiquez le hatha yoga afin d'assouplir et tonifier votre corps, améliorer votre force et votre équilibre, délier certaines tensions, relaxer et approfondir votre respiration. Cette discipline vous apportera un bien-être physique, mental et émotionnel. Marie-Noël de la Bruère vous offre une pause bien méritée.

Quand : Lundi et mercredi

Heure : 17 h 30 à 18 h 30 (lundi, débutant)

19 h à 20 h (lundi, intermédiaire)

19 h à 20 h (mercredi, débutant et intermédiaire)

Dates : Lundi 19 janvier au 30 mars

(pas de cours le 2 mars)

Mercredi 21 janvier au 1^{er} avril

(pas de cours le 4 mars)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

Coût : 100 \$ (1 journée/semaine) ou 190 \$ (2 journées/semaine) pour la session de 10 cours

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

Programmation loisirs - Hiver 2026

Maha Sadhana

Séance de yoga de trois heures qui vous permettra de plonger encore plus en profondeur dans votre corps, votre souffle et votre esprit. Postures (asanas), respiration (pranayama), méditation et relaxation, guidées par Marie-Noël de la Bruère.

Prérequis : Être déjà pratiquant de yoga

Quand : Lundi 6 avril

Heure : 18 h à 21 h

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

Coût : 30 \$

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

Zumba

Brûlez des calories et sculptez votre corps sur des airs de salsa, de reggaeton, de merengue et d'autres musiques endiablées. Le Zumba est une activité physique électrisante qui fusionne des mouvements de danse et d'aérobic. Les cours sont donnés par Gabriel Ernesto.

Quand : Jeudi

Heure : 19 h à 20 h

Dates : 22 janvier au 2 avril (pas de cours le 5 mars)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

Coût : 100 \$ pour la session de 10 cours ou 15 \$ par séance

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

Pilates

Tonifiez votre corps et améliorez votre posture grâce aux cours de Pilates offerts par Rosalie Poulin. La méthode Pilates s'appuie sur des mouvements inspirés du yoga, de la danse et de la gymnastique. L'activité se pratique au sol, sur un tapis et à l'aide de différents accessoires (fournis).

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

Quand : Mardi et jeudi

Heure : 19 h à 20 h (mardi)

9 h 30 à 10 h 30 (jeudi)

Dates : 20 janvier au 31 mars (pas de cours le 2 mars)

22 janvier au 2 avril (pas de cours le 5 mars)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

Coût : 100 \$ (1 journée/semaine) ou 190 \$ (2 journées/semaine) pour la session de 10 cours, ou 15 \$ par séance

Matériel requis : Matelas de sol, vêtements confortables et bouteille d'eau

Viactive

Il s'agit d'un programme d'activité physique spécialement conçu pour les personnes de 50 ans et plus. Chaque séance, animée par Claude Roy et Pierre Veillette, vous propose des routines d'exercices sécuritaires et le support d'un groupe de gens soucieux de leur santé. Certaines séances sont suivies d'une conférence santé. Voir la section « conférences » pour connaître les dates et thèmes abordés.

Quand : Lundi

Heure : 10 h à 11 h

Dates : 12 janvier au 30 mars (pas de cours le 2 mars)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

Coût : Gratuit

CONFÉRENCES

Conférences santé

Bénéficiez de la vaste expertise de Patricia Tremblay, pharmacienne-proprétaire du Familiprix Ascot Corner, lors de ces conférences santé ouvertes à tous. Les conférences abordent un thème différent chaque mois. Des documents d'information sont remis lorsque disponibles.

Quand : Lundi

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

Dates : 12 janvier - La santé du cuir chevelu

9 février - La santé cardio-vasculaire

9 mars - Les allergies (saisonniers, alimentaires, etc.)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

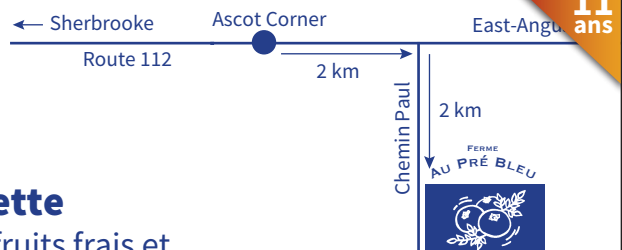
Coût : Gratuit

FERME
AU PRÉ BLEU



FERME FRUITIÈRE
FRAISES + FRAMBOISES + BLEUETS

OLIVIER ET NICOLAS SIMARD



Autocueillette

Au kiosque : fruits frais et
produits du terroir

409, chemin Paul, Ascot Corner J0B 1A0

819-832-3959

11
ans