

PRINTEMPS 2026

Programmation loisirs



Inscription 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. Inscrivez-vous le plus rapidement possible; cela nous aide à déterminer si une activité est offerte ou non.

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

ACTIVITÉS JEUNESSE

Danse (5 à 7 ans)

Initiation à différents types et mouvements de danse. Cours donnés par Rosalie Poulin.

Quand : Mardi

Heure : 17 h 15 à 18 h

Date : 7 avril au 9 juin (9 semaines)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

Coût : 65 \$

Matériel requis : Vêtements confortables

Heure du conte

Envolez-vous avec votre enfant vers un monde merveilleux grâce aux récits animés par Isabô Royer. Une belle façon de faire découvrir les plaisirs de la lecture, de stimuler l'imagination de votre enfant et ses compétences langagières. Activité de bricolage à la fin de chaque Heure du conte.

Quand : Samedi

Heure : 9 h 15 à 10 h 15

Dates : 21 mars, 18 avril, 9 mai et 13 juin

Lieu : Salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard

Coût : Gratuit ;

inscription préalable obligatoire avant le jeudi midi de chaque séance afin de permettre la préparation du matériel requis. Aucune inscription acceptée après l'échéance indiquée.



Je me garde seul

Apprendre comment assurer sa sécurité à la maison, à l'école et dans le quartier. Sujets abordés : Connaître les dangers, obtenir de l'aide, préserver la vie humaine, la protection incendie et des inconnus.

Pour les enfants de 3^e et 4^e année du primaire (8 à 10 ans). Chaque participant recevra un document de référence qu'il pourra consulter et un certificat attestant de la réussite de ce cours. Offert par SOS Secours.

Quand : Samedi 11 avril

Heure : 9 h à 12 h

Lieu : Salle Horace-Bastonnais, édifice Évariste-Dubreuil

Coût : 35 \$

Matériel requis : Crayons plomb, feuilles pour prendre des notes, chaussures d'intérieur et collations.

Sécurité et gardiennage

Cours destiné aux jeunes de 5^e et 6^e années qui envisagent de garder des bébés et jeunes enfants ou ceux qui souhaitent développer leurs compétences en 1^{ers} soins ou se sentir plus en confiance lorsque seuls à la maison.

Chaque participant recevra un document de référence qu'il pourra consulter au besoin, une mini-trousse de 1^{ers} soins et un certificat attestant de la réussite de ce cours. Offert par SOS Secours.

Quand : Samedi 11 avril

Heure : 9 h à 16 h

Lieu : Salle Agnès-Clément, édifice Évariste-Dubreuil

Coût : 50 \$

Matériel requis : Poupée ou toutou de taille moyenne, crayons de plomb, feuilles pour prendre des notes, chaussures d'intérieur, lunch froid et des collations pour la matinée et l'après-midi.

Programmation loisirs - Printemps 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, aide au renforcement et à la flexibilité musculaire et à améliorer l'équilibre.

Quand : Lundi

Heure : 16 h à 17 h

Dates : 13 avril au 15 juin (10 semaines)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

Coût : 100 \$ pour la session

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. Séances basées sur des entraînements par intervalles. Les chiens ne sont pas acceptés.

Clientèle cible : être âgé de plus de 14 ans et être en mesure de marcher 30 minutes en continu, au moins 3 fois/semaine.

Quand : Mercredi

Heure : 18 h à 19 h

Dates : 1^{er} avril au 24 juin (12 semaines)

Lieu : Stationnement du parc Pomerleau ou du parc Goddard. L'information est communiquée au groupe avant chaque séance.

Durée : 1 heure/séance

Coût : 30 \$/session

Club de marche

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. Activité encadrée par Anne Marsan.

Quand : Mardi

Heure : 13 h

Dates : 7 avril au 16 juin

Lieu : Stationnement du centre Paul-Lessard

Durée : 1 à 1,5 heure/séance

Coût : Gratuit, inscription préalable sur la plateforme Splex obligatoire

Danse country

Apprenez les différentes danses country les plus populaires en ce moment, une nouvelle danse sera enseignée chaque semaine. Cours donnés par Shelly Couture.

Quand : Mercredi

Heure : 19 h à 20 h

Dates : 8 avril au 10 juin (10 semaines)

Lieu : Salle Agnès-Clément, édifice Évariste-Dubreuil

Coût : 100 \$/personne pour la session

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. Une discipline qui vous apportera un bien-être physique, mental et émotionnel. Marie-Noël de la Bruère vous offre une pause bien méritée.

Quand : Lundi et mercredi

Heures : 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 13 avril au 8 juin (9 semaines)

Mercredi 15 avril au 10 juin (9 semaines)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

Coût : 110 \$ pour la session, 1 séance/semaine;

215 \$ pour la session, 2 séances/semaine; 15 \$/séance

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

Maha Sadhana (yoga)

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.

Clientèle cible : personnes pratiquant déjà le yoga

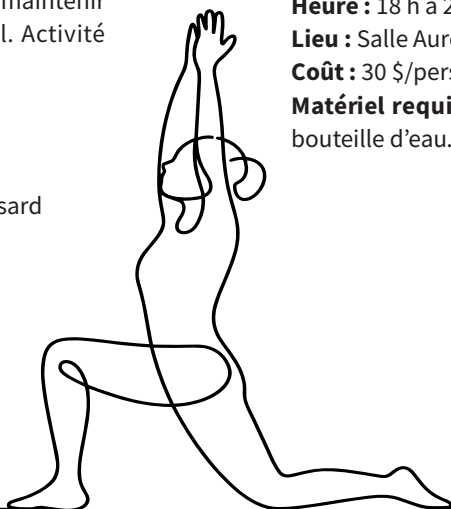
Quand : Lundi 15 juin

Heure : 18 h à 21 h

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

Coût : 30 \$/personne

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



Programmation loisirs - Printemps 2026

Entraînements de pickleball

Améliorez votre niveau et vos techniques de jeu grâce à des séances d'entraînement avec Hélène Bédard. Sujets abordés : déplacements, stratégies, techniques de jeu et bien plus.

Raquettes disponibles sur place.

Quand : Samedi

Heure : 9 h à 10 h 30

Dates : 9, 16, 23 et 30 mai (reporté à la fin de la session en cas de pluie)

Lieu : Terrain de tennis, parc Dubreuil (171, rue du Parc)

Coût : Gratuit

Matériel requis : gourde d'eau, espadrilles, vêtements confortables adaptés à la température.

Ligue récréative de pickleball

Initiez-vous ou développez vos habiletés dans ce sport qui connaît une popularité sans cesse grandissante avec d'autres mordus de pickleball, dans le cadre de la ligue récréative de pickleball. Responsables : Lise Boudreault et Yorgios Antonus Kammass.

Quand : Jeudi et samedi

Heure : 18 h 30 à 20 h 30 (jeudi)

9 h à 11 h (samedi)

Dates : Jeudi, à compter du 14 mai; samedi, à compter du 9 juin

Lieu : Terrain de tennis, parc Dubreuil (171 rue du Parc)

Coût : Gratuit

Matériel requis : Apportez votre équipement et vos balles. Quelques raquettes disponibles sur place au besoin.

Pilates *

nouvelle plage horaire offerte

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 : 9 h 30 à 10 h 30 (mardi) * nouveauté *

19 h à 20 h (mardi)

9 h 30 à 10 h 30 (jeudi)

Dates : Mardi 7 avril au 16 juin (11 semaines)

Jeudi 9 avril au 18 juin (11 semaines)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

Coût : 130 \$/session pour une séance/semaine; 250 \$/session pour 2 séances/semaine; 15 \$/séance

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

Viactive

Programme d'activités physiques spécialement conçu pour les personnes de 50 ans et plus. Chaque séance, animée par Claude Roy et Pierre Veillet, 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 « conférence santé » pour connaître les dates et thèmes abordés.

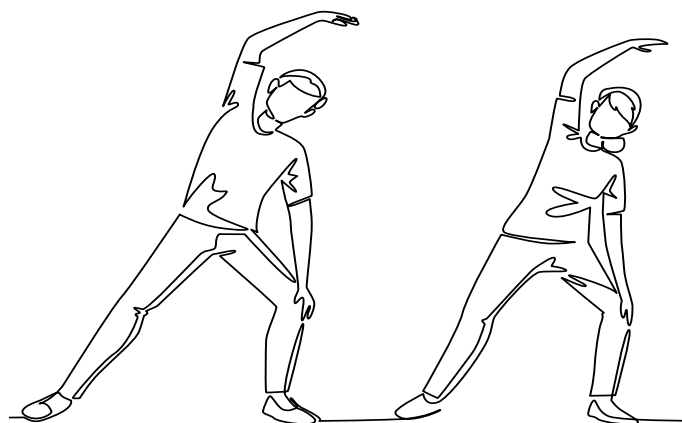
Quand : Lundi

Heure : 10 h à 11 h

Dates : 13 avril au 8 juin (8 semaines) (pas de cours le 18 mai)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

Coût : Gratuit



Zumba

Activité physique intense qui fusionne des mouvements de danse et d'aérobic sur de la musique endiablée : salsa, reggaeton, merengue, etc. Cours donnés par Gabriel Ernesto. Matériel requis : Vêtements confortables, bouteille d'eau, serviette.

Quand : Jeudi

Heure : 19 h à 20 h

Dates : 9 avril au 11 juin (10 semaines)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

Coût : 120 \$/session, 15 \$/séance

Printemps 2026

CONFÉRENCES

Quatre conférences santé, présentées par Patricia Tremblay, pharmacienne-propriétaire du Familiprix Ascot Corner, et une conférence dans le cadre du mois de la prévention de la fraude vous sont offertes ce printemps. Ouvert à tous.

Conférences santé

Bénéficiez de la vaste expérience de Patricia Tremblay, pharmacienne-propriétaire du Familiprix Ascot Corner, lors de ces conférences ouvertes à tous. Les conférences abordent un thème différent chaque mois.

Quand : Lundi

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

Dates et thèmes : Lundi 9 mars - Les allergies (saisonnières, alimentaires, etc.)

Lundi 13 avril - 100 % sang

Lundi 11 mai - la santé des oreilles

Lundi 8 juin - les infections urinaires.

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

Coût : Gratuit

Conférence présentée par la Sureté du Québec dans le cadre du mois de la Prévention de la fraude

Titre de la conférence : **Prévenir la fraude, ça débute avec vous.**

Conférencière : Sergente Stéphanie Lemay, coordonnatrice locale en police de proximité de la Sureté du Québec

Quand : Lundi 23 mars

Heure : 10 h à 12 h (immédiatement après Viactive)

Lieu : Salle Aurélien-Rivard, centre Paul-Lessard

Coût : Gratuit