

Programmation automne 2026

Bougez, créez, découvrez!

Ouverture des inscriptions en ligne :
20 août 2026 à midi



ascot
corner

Programmation • Automne 2026

Bougez, créez et découvrez!

Activités jeunesse

INITIATION AUX MOUVEMENTS

Apprentissage et développement des habiletés motrices pour les enfants de 5 à 8 ans avec Rosalie Poulin instructrice en Pilates.

Quand : Mardi 17 h 15 à 18 h – 10 cours

Dates : Du 15 septembre au 15 décembre incluant une pause du 20 octobre au 10 novembre 2026.

Lieu : Centre Paul-Lessard, salle Aurélien-Rivard
2e étage

Coût : 80 \$/enfant

Âge : 5 à 8 ans

Matériel requis : Vêtements confortables
et bouteille d'eau.



HEURE DU CONTE

Pour les enfants âgés de 3 à 7 ans

Vous êtes invités à assister à l'Heure du conte en famille 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! Le conte est suivi d'un bricolage thématique.

Quand : Samedi

Heure : De 9 h 15 à 10 h 15

Dates en 2026 :

26 septembre · 17 octobre

21 novembre · 12 décembre



Lieu : Centre Paul-Lessard, salle Jean-Hardy

Coût : Gratuit, mais l'inscription est obligatoire avant le jeudi midi précédant l'activité.

Cours offerts par SOS Secours

JE ME GARDE SEUL

8 à 10 ans (3e et 4e année)

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

Quand : samedi 3 octobre 2026 de 9 h à 12 h

Lieu : Édifice Évariste-Dubreuil, salle Agnès-Clément

Coût : 35 \$/participant - document de référence et certification de réussite du cours inclus.

Matériel requis : crayons plomb, bouteille d'eau et collations.

SÉCURITÉ ET GARDIENNAGE

11 à 15 ans (à partir de la 5e année)

Cours destiné aux jeunes qui envisagent de garder des bébés et jeunes enfants ou qui souhaitent développer leurs compétences en premiers soins ou se sentir plus en confiance lorsque seuls à la maison.

Quand : samedi 17 octobre 2026 de 9 h à 16 h

Lieu : Édifice Évariste-Dubreuil, salle Agnès-Clément

Coût : 50 \$/participant - document de référence, minitrousse de premiers soins et certification de réussite du cours inclus.

Matériel requis : poupée ou toutou de taille moyenne, crayons plomb, bouteille d'eau, lunch froid et des collations pour la matinée et l'après-midi.

Programmation • Automne 2026

Bougez, créez et découvrez!

Activités adultes

YOGA HATHA

Pratiquez le yoga Hatha 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. Marie-Noël de la Bruère professeure de yoga vous offre une pause bien méritée!

Quand :

- Débutant : Les lundis de 17 h 30 à 18 h 30
- Intermédiaire : Les lundis de 19 h à 20 h
- Débutant et intermédiaire :
Les mercredis de 19 h à 20 h

Dates :

Session de 13 semaines.

- Lundi : Du 14 septembre au 14 décembre, sauf le 2 novembre 2026.
- Mercredi : Du 16 septembre au 16 décembre, sauf le 5 novembre 2026.

Lieu : Centre Paul-Lessard, à la Salle Aurélien-Rivard, 2e étage

Coût pour la session :

Une journée semaine : 160 \$/personne

Deux journées semaines : 310 \$/personne

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



MAHA SADHANA – YOGA

Séance de yoga 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 bienveillance par Marie-Noël de la Bruère professeure de yoga.

Prérequis : Pratiquer le yoga.

Quand : Lundi 21 décembre de 17 h 30 à 20 h 30

Lieu : Centre Paul-Lessard, salle Aurélien-Rivard – 2e étage

Coût : 35 \$

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

L'ART EN TOUTE LIBERTÉ **NOUVEAUTÉ**

Osez explorer, créer et vous amuser sans pression!

Pas besoin d'être un expert ni de savoir dessiner.

Votre seul objectif : explorer la création dans le plaisir, la bienveillance et la liberté totale.

Chaque séance commence par une petite découverte inspirante de la vie d'un grand maître

ou d'une démarche contemporaine, suivie d'un atelier pratique pour s'amuser avec les différents médiums. Une œuvre collective sera aussi créée au fil des séances. Laissez-vous guider dans l'univers de

la création avec l'artiste peintre, Anne Marsan.

Quand : Les vendredis de 13 h à 16 h – 8 cours

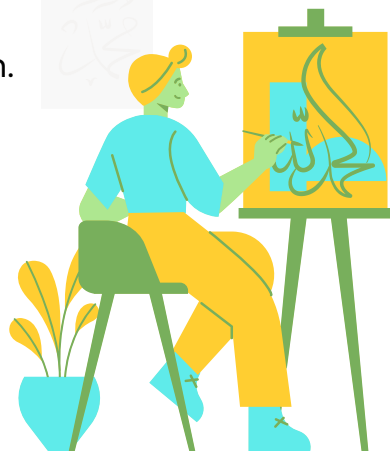
Lieu : Édifice Évariste-Dubreuil, salle Agnès-Clément

Dates : 2 octobre au 20 novembre 2026

Coût : 70 \$/participant

Places disponibles : 8

Matériel requis : Matériel fourni sur place.



Programmation • Automne 2026

Bougez, créez et découvrez!

Activités adultes

PILATES*

Tonifiez votre corps et améliorez votre posture grâce aux cours de Pilates offerts par Rosalie Poulin instructrice. 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 : Les mardis de 19 h à 20 h, les mercredis de 17 h 45 à 18 h 45 et les jeudis de 9 h 30 à 10 h 30 – 14 cours

Dates :

- Les mardis du 15 septembre au 15 décembre 2026
- Les mercredis du 16 septembre au 16 décembre 2026
- Les jeudis du 17 septembre au 17 décembre 2026

Lieu : Centre Paul-Lessard, salle Aurélien-Rivard – 2e étage

Coût :

Pour la session :

- 175\$ une journée/semaine
- 340 \$ deux journées/semaine

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

*Activité contre-indiquée pour les personnes souffrant d'hernie discale, d'entorse lombaire ou d'ostéoporose.

VIACTIVE

Viactive est un programme d'exercices physiques spécialement conçu pour les personnes de 50 ans et plus. Chaque séance, animée par Claude Roy et Pierre Veillette animateurs en activité physique, vous proposent des routines sécuritaires et le support d'un groupe de gens soucieux de leur santé.

Certaines séances sont suivies d'une conférence santé.

Quand : Les lundis de 10 h à 11 h – 14 semaines

Dates : Du 14 septembre au 14 décembre 2026

Lieu : Centre Paul-Lessard, salle Aurélien-Rivard – 2e étage

Coût : Gratuit.

Matériel requis : Vêtements confortables et bouteille d'eau.

CONFÉRENCES SUR LA SANTÉ

Patricia Tremblay, pharmacienne-propriétaire au Familiprix Ascot Corner, vous offre deux conférences cet automne.

Quand : Lundi

Dates :

- 21 septembre : La vaccination
- 30 novembre : La santé au féminin

Heure : 11 h à 12 h à la suite de Viactive

Lieu : Centre Paul-Lessard, salle Aurélien-Rivard – 2e étage

Coût : Gratuit, inscription en ligne obligatoire.

ZUMBA

Le Zumba est une activité physique électrisante qui fusionne des mouvements de danse et d'aérobie 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 donnés par Gabriel Ernesto.

Quand : Jeudi

Heure : 19 h à 20 h

Lieu : Centre Paul-Lessard, salle Aurélien-Rivard – 2e étage

Dates : 17 septembre au 17 décembre – 14 cours

Coût : 175 \$

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

Programmation • Automne 2026

Bougez, créez et découvrez!

Activités adultes

BALADI

Danse du ventre pour les femmes de 40 ans et plus.

Initiez-vous à cette danse d'origine égyptienne qui exprime la grâce et la féminité avec des mouvements qui engagent tout le corps avec Elizabeth Barbeau.

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, puis à améliorer l'équilibre.

Quand : Lundi

Heure : 16 h à 17 h

Lieu : Centre Paul-Lessard, salle Aurélien-Rivard - 2e étage

Dates : 14 septembre au 14 décembre 2026 - 12 cours incluant une pause de deux semaines, dates à confirmer.

Coût : 145 \$

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



CLUB DE MARCHÉ

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. Joignez-vous à Anne Marsan tous les mardis!

Quand : Mardi à 13 h

Dates: Du 15 septembre au 15 décembre 2026

Lieu : Stationnement du Centre Paul-Lessard

Coût : Activité gratuite et ouverte à tous.

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

Programmation • Automne 2026

Bougez, créez et découvrez!

Activités adultes

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 intervalles. Le Club de course est ouvert pour les niveaux débutant et intermédiaire.

À noter que les chiens ne sont pas acceptés.

Quand: Mercredi de 18 h à 19 h

Dates: Du 2 septembre au 16 décembre 2026

Lieu: Stationnement des parcs Pomerleau ou Goddard. Lieu confirmé avant chaque séance.

Coût: 35 \$

Âge et condition : 14 ans et plus. Être en mesure de marcher 30 minutes en continu au moins trois fois par semaine.

Matériel requis: Vêtements et chaussures pour courir à l'extérieur.



LIGUE RÉCRÉATIVE DE PICKLEBALL D'ASCOT CORNER

Joignez-vous à Anne Marsan et à la ligue récréative de pickleball d'Ascot Corner!

Tous les mardis et jeudis soir ainsi que les dimanches matin au parc Pomerleau on vous attend pour des parties amicales. Les équipes sont formées sur place. En cas d'achalandage élevé, les parties seront disputées en alternance.

Quand : Les mardis de 16 h à 18 h, les jeudis de 17 h à 19 h et les dimanches de 9 h à 11 h

Dates : Dès maintenant et tant que la météo le permet.

Lieu : Parc Pomerleau

Coût : Gratuit

Matériel requis : Vêtements confortables, bouteille d'eau, raquette (prêt de raquettes disponible si vous n'en avez pas).



PARCOURS ACTIF RICHARD-LAREAU

Circuit de mise en forme intergénérationnel de plus de 6 km!

Modules d'entraînement physique en plein air, mais également des trajets prédéfinis pour la marche, le vélo et la course, lesquels sont bordés de bancs actifs servant non seulement d'aires de repos, mais également d'accessoires pour exécuter des exercices de mise en forme.

Le parcours est disponible dans sept secteurs :

- Desruisseaux (accès à la piste cyclable);
- des Bâtisseurs de communauté;
- Évariste-Dubreuil;
- Pomerleau incluant une piste cyclable reliant le parc des Bâtisseurs;
- Paul-Lessard;
- Dubreuil;
- des sentiers.



Bibliothèque Johanne-Demers-Blais

L'ABONNEMENT EST GRATUIT!

Votre bibliothèque offre un catalogue comprenant 10 000 livres, un coin pour les enfants, un sofa confortable et des pouffes pour la zone ados. C'est sans compter un accès à des prêts entre bibliothèques et des services numériques.

Horaire :

Lundi 9 h à 12 h

Mardi 13 h à 19 h

Mercredi 13 h à 19 h

Samedi 10 h à 15 h

Pour nous joindre :

Centre Paul-Lessard, entrée arrière

5699, rue Principale

Ascot Corner (Québec) J0B 1A0

819 560-8562

biblio@ascotcorner.ca

Membre : reseaubiblioestrie.qc.ca/fr



Pour vous inscrire :

En ligne uniquement :

bit.ly/loisirs-automne-2026

ou numérisez le code!



Besoin d'aide ou d'information?

Contactez Cassandre Baillargeon,
Directrice des loisirs, des sports, de la culture
et de la vie communautaire

Courriel : loisir@ascotcorner.ca
Téléphone : 819 560-8560, poste 2631
Centre Paul-Lessard
5699, rue Principale
Ascot Corner (Québec) J0B 1A0