



Municipalité de
l'Ascension
De-Notre-Seigneur



PROGRAMMATION D'AUTOMNE



*Une communauté qui
se tient en forme!*

SERVICE DES LOISIRS 2020

IMPORTANT

Mesures sanitaires liées à la Covid-19

- Respecter les deux mètres de distance avec l'enseignant ainsi qu'avec les membres du groupe.
- Se désinfecter les mains à l'entrée et à la sortie de tous les bâtiments.
- Le port du masque est requis pour accéder à l'établissement. Une fois le cours débuté, l'enseignant vous donnera les mesures à adopter.
- L'abreuvoir sera fermé. Merci d'apporter vos bouteilles remplies.
- Une personne à la fois dans le vestiaire et/ou dans les toilettes.
- Les douches seront fermées.
- Pour les activités jeunesse, les parents ne sont pas autorisés dans les salles étant donné les mesures sanitaires mises en place.

**Les cours sont supervisés par un enseignant, à l'exception du badminton, du pickleball et du hockey cosom qui auront des personnes responsables. Les cours de karaté et de cheerleading ne seront pas disponibles cette session, puisqu'ils ne respectent pas les mesures de distanciation physique.*

Politique et procédures d'inscription

Les inscriptions seront traitées dans l'ordre d'arrivée (premier arrivée premier servis, aucune réservation ne sera possible).

Il est **obligatoire** de venir au secrétariat de la municipalité avant la date d'échéance (**1^{er} octobre 2020**) pour être admissible à l'activité.

Plages horaires pour les inscriptions à l'hôtel de ville

| 2020 |
|--|
| 21 septembre au 1 ^{er} octobre |
| 8 h à 16 h (24 et 30 septembre : de 8 h à 19 h 30) |

Important : chaque participant ou tuteur devra remplir et signer le formulaire de consentement lié au risque de la pratique d'activités en lien avec la propagation de la Covid-19.

MODE DE PAIEMENT

Argent ou paiement par chèque* à l'ordre de : **Municipalité de l'Ascension-de-N.-S.**

Il est obligatoire d'avoir fait votre paiement avant la date d'échéance pour être admissible à l'activité.

**Aucun remboursement possible.*

CRÉDIT LOISIRS – HIVER 2020

Étant donné la pandémie, tous les cours de groupes qui ont été annulés à l'hiver 2020 seront crédités sur votre inscription d'automne 2020 selon les modalités suivantes.

- Step : 36 \$
- Patins : 4 \$
- Hockey cosom : 5 \$
- Badminton : 10 \$
- Initiation au cheerleading : 24 \$
- Cheerleading : 24 \$
- Entraînement cardio (adultes) : 26 \$
- Karaté : voir avec Kahreikai Alma, Clément Bouchard – 418 720-1264

Pour ceux qui sont inscrits à l'hiver 2020, advenant une non-participation aux activités vous serez remboursés. Merci de votre compréhension et au plaisir de bouger avec vous!

Informations supplémentaires

Sabrina Bilodeau
En remplacement de Fanny St-Gelais
Coordonnatrice loisirs, sports et culture
Bureau : 418 347-3482, poste 4225
Cellulaire : 418 321-0122



Pour les activités sur cette page, vous devez déterminer une personne responsable des groupes qui sera en charge de faire appliquer les mesures sanitaires lors de la pratique.

BADMINTON OU PICKLEBALL



Lieu : Centre de loisirs multifonctionnel

Coût : 20 \$ (pour la session)

Horaire : Sera fournis lors de l'inscription – Selon la disponibilité du centre (réservation requise en début de saison)

Début : 5 octobre 2020

Fin : 17 décembre 2020

**Places limitées.*

HOCKEY COSOM



Lieu : Gymnase de l'école Garnier

Coût : 20 \$ (pour la session)

Horaire : Mardi de 20 h à 22 h

Début : 5 octobre 2020

Fin : 15 décembre 2020

Responsable : Jean-François Patry

ENTRAÎNEMENT CARDIO ET MUSCULAIRE



L'entraînement de groupe style cardio-muscu vous permettra de dépasser vos limites dans une atmosphère de groupe supervisé. Sous la supervision d'un kinésiologue, vous travaillerez différentes facettes de votre condition physique, autant au volet musculaire que cardiovasculaire. Vous aurez compris que les limites de chacun sont différentes. Bien qu'un minimum de condition physique soit bénéfique, chacun y trouvera son compte.

Tommy Harvey
Kinésiologue

Lieu : Centre de loisirs multifonctionnel

Coût : 130 \$ (10 semaines)

Horaire : Mardi de 19 h à 20 h

Début : 6 octobre 2020

Fin : 8 décembre 2020

**Un minimum de 10 inscriptions est nécessaire pour démarrer le cours.*

ENTRAÎNEMENT CARDIO ET MUSCULAIRE POUR ENFANTS



Dans un contexte d'apprentissage et de dépassement de soi, ce cours est idéal pour les jeunes qui désirent performer davantage dans leur sport respectif. Votre jeune améliorera ses composantes cardiovasculaires, musculaires et d'explosion dans un contexte d'entraînement de groupe. L'entraînement sera d'une durée approximative de 50 minutes et supervisé par Tommy Harvey, kinésiologue.

Lieu : Centre de loisirs multifonctionnel

Coût : 120 \$ (10 semaines)

Horaire : Mardi de 18 h à 19 h

Début : 6 octobre 2020

Fin : 8 décembre 2020

Clientèle : 8 à 12 ans

**Un minimum de 8 inscriptions par groupe est nécessaire pour démarrer le cours.*

NOUVEAU

HIP-HOP POUR ENFANTS



Le cours de hip-hop consiste à apprendre aux jeunes les mouvements de base en danse hip-hop ainsi qu'à créer des chorégraphies originales en incluant ce qu'ils ont appris tout au long de la session.

Lieu : Centre de loisirs multifonctionnel

Coût : 60 \$ (10 semaines)

Horaire : Lundi de 18 h 30 à 19 h 30

Début : 5 octobre 2020

Fin : 7 décembre 2020

Clientèle : 5 à 12 ans

**Un minimum de 10 inscriptions est nécessaire pour démarrer le cours.*

NOUVEAU

COURS DE PATINS



Le programme s'adresse à tous les enfants désirant s'initier au patinage. Les apprentissages se font en groupes sous la supervision des entraîneurs. Les activités se font principalement sous forme de circuit avec des outils pédagogiques et des jeux. Ce programme s'adresse aux enfants débutants ou qui souhaitent améliorer leurs habiletés de base, que ce soit pour le patinage artistique, le hockey, le patinage de vitesse ou simplement pour le plaisir.

Lieu : Aréna municipal

Coût : 20 \$ (5 semaines)

Horaire : Lundi de 18 h à 18 h 45 (4 à 7 ans) et de 18 h 45 à 19 h 30 (8 à 12 ans)

Début : 9 novembre 2020

Fin : 7 décembre 2020

**Tous les participants devront suivre les règles de mesures sanitaires de l'aréna.*

***Il y aura un maximum de 12 participants par cours.*

****Un minimum de 8 inscriptions est nécessaire pour démarrer le cours.*

HATHA YOGA



Le Hatha Yoga est un enchaînement de postures très simples ou plus complexes. C'est une discipline qui s'adresse à tout le monde. Il existe différents niveaux selon que vous soyez débutant ou plus expérimenté dans la discipline.

Ses bienfaits

*Davantage de souplesse et de concentration
Meilleure gestion du stress et qualité du sommeil.*

Carole Gauthier
Professeur

Lieu : Centre communautaire

Coût : 150 \$ (10 semaines)

Horaire : Lundi de 18 h 30 à 20 h

Début : 5 octobre 2020

Fin : 7 décembre 2020

Matériel requis : Tapis de sol, coussin et couverture (aucun prêt de matériel ne sera possible cette session)

**Un minimum de 8 inscriptions est nécessaire pour démarrer le cours.*

***Les cours du 5 octobre, du 2 novembre et du 7 décembre seront à l'amical en raison du conseil municipal.*

VIE ACTIVE 50+



Cours GRATUIT s'adressant aux personnes de 50 ans et plus

Séances d'exercices physiques sous forme de routine, sur une musique entraînante. Favorise le maintien et l'amélioration de la santé physique et mentale.

Linda Dessureault
Responsable

Lieu : Centre communautaire

Horaire : Mardi et jeudi de 9 h 30 à 10 h 30 (10 semaines)

Début : 6 octobre 2020

Fin : 10 décembre 2020

**Si vous avez un problème de santé, consultez votre médecin avant la participation à cette activité.*

CLUB DE SANTÉ DE L'ASCENSION



Le Club de santé de l'Ascension vous offre une multitude de services associés à votre santé et à votre forme physique. Des programmes spécialisés sont faits sur mesure par des kinésologues accrédités.

Mathieu St-Gelais est un kinésologue et un physiothérapeute qui saura vous aider que ce soit pour une perte de poids ou pour des problèmes de santé tels que les blessures ainsi que les douleurs chroniques.

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE SELON VOS OBJECTIFS PERSONNELS

Prix d'accès : 77 \$ pour 60 minutes

ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ AVEC UNE SUPERVISION À 100 %

Prix d'accès : 62 \$/h possibilité de 30 à 60 minutes

Heures d'ouverture : Lundi au vendredi de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h
Quelques soirs par semaine (variable, surveillez la page Facebook).

**Les heures d'ouverture sont sujettes à modification.*

Pour information et rendez-vous

Mathieu St-Gelais

418 769-0181

physiomistouk@gmail.com

Nouveau prix d'accès

Résidents

Adultes : 20 \$/mois

Étudiants : 10 \$/mois

Non-résidents

Adultes : 30 \$/mois

Étudiants : 20 \$/mois

 Club santé l'Ascension

COURS DE DANSE COUNTRY



Lieu : Centre communautaire

Coût : 6 \$ (par cours)

Horaire : Mardi de 18 h à 21 h

18 h à 19 h (débutant)

19 h à 20 h (intermédiaire)

20 h à 21 h (avancé)

Début : 6 octobre 2020

Fin : 8 décembre 2020

Venez pratiquer la danse country, rythmique, sentimentale et émouvante, elle vous charmera!

COURS D'ANGLAIS INTERMÉDIAIRE



Lieu : Bibliothèque municipale

Coût : 80 \$ (10 semaines)

Horaire : Mardi de 18 h 30 à 20 h

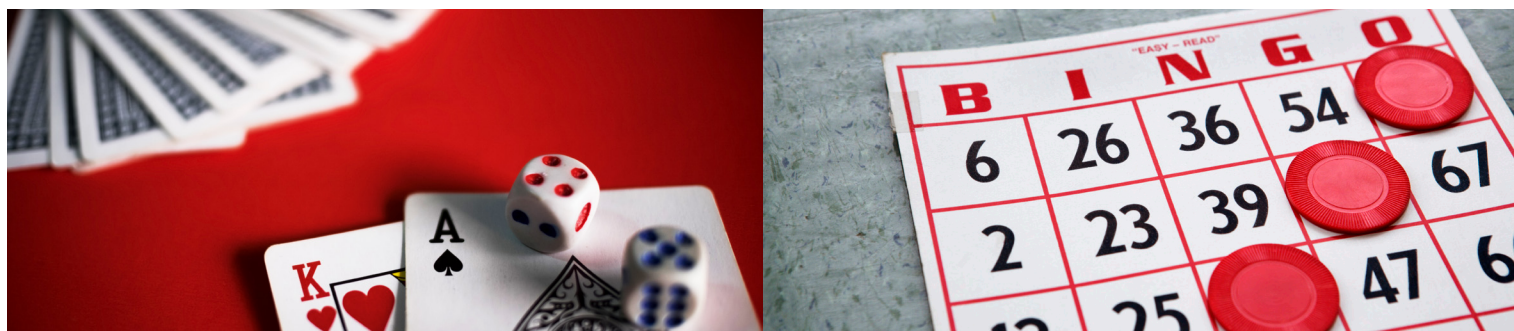
Clientèle : 16 ans et plus

Début : 6 octobre 2020

Fin : 8 décembre 2020

Professeur : Isis Bussons

CLUB L'AMICAL



Malheureusement, étant donné la pandémie toutes les activités sont annulées cet automne.

Pour informations : Linda Plourde 418 720-7988 ou Lily Normand 418 720-4852

MAISON DE LA CULTURE/BIBLIOTHÈQUE



VENEZ VOUS PROCURER VOTRE CARTE DE MEMBRE GRATUITEMENT

Heures d'ouverture¹ : Lundi : 18 h 00 à 19 h 30

Mardi : 13 h 00 à 15 h 00

Mercredi : 18 h 00 à 19 h 30

Jeudi : 9 h 30 à 11 h 00

En tout temps, il est possible de venir porter les livres empruntés dans la chute à livres à l'entrée de la municipalité (boîte bleue).

**Détails des activités et des conférences sur la page Facebook.*

¹L'horaire peut être sujet à changement sans préavis.

ACTIVITÉS MILIEU DE JOUR MOBILE LE RENFORT

Détails à venir...

MAISON DES JEUNES



ABONNEZ-VOUS À LA PAGE FACEBOOK

 Maison des jeunes l'Ascension

Ouverture : 8 septembre 2020

Heures d'ouverture

Pour les 12-17 ans : lundi au jeudi de 18 h à 21 h

Vendredi et samedi de 18 h à 22 h

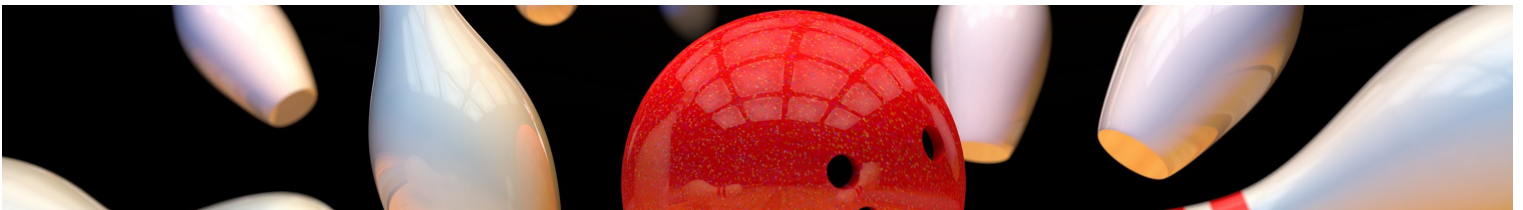
Pour les 9-12 ans : samedi de 12 h à 16 h

Pour informations : Andr ea Simard 418 720-3399
ou Marisa Reschke 418-719-0468



**Des mesures sanitaires sont mises en place par la Maison des jeunes afin d'en faire un lieu sécuritaire.*

COOP SALLE DE QUILLES RENAUD



SAISON 2020-2021

Venez jouer aux quilles dans une ligue de la Coopérative de solidarité du Salon de quilles Renaud.

Inscriptions : 418 347-3877

Début des ligues : 14 septembre 2020

Dates à retenir

17 octobre 2020 : Soirée du chasseur

21 novembre 2020 : Encan

19 décembre 2020 : Spectacle Neige – Annulé

22-23 décembre 2020 : Tournoi des dindes

Il est possible de réserver la salle pour vos fêtes d'enfants ou encore vos soirées du temps des fêtes avec un maximum de 60 personnes, tout en respectant les mesures sanitaires mises en place.

Réservation au 418 347-3877

Surveillez la page Facebook du Salon de quilles Renaud pour les dates à venir des Clairs de Lune.

Pour information et inscription : 418 347-3877, Marylyn Morel 418 321-0286 ou via Messenger

**Des mesures sanitaires sont mises en place par le salon de quilles afin d'en faire un lieu sécuritaire.*




DATES À RETENIR




Municipalité de
l'Ascension
De-Notre-Seigneur

 Spectacle de Janick Fournier – Activité reporté au 24 avril 2021, organisée par La Fabrique

 Halloween

 Ouverture de l'aréna

 Marché de Noël

 Dépouillement de l'arbre de Noël (enfants de 0 à 10 ans)

OCTOBRE

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

NOVEMBRE

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

DÉCEMBRE

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

VOUS AVEZ LE GOÛT DE FAIRE LA DIFFÉRENCE, DE PARTAGER VOS IDÉES ET DE FAIRE PARTIE D'UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE?

Alors, rejoignez l'équipe de la commission centrale des loisirs de l'Ascension-de-N.S.!
Plusieurs projets à venir et une expérience unique!

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



Loisirs l'Ascension



loisirsascension



loisirsascension

Pour information : 418 347-3482, poste 4225 ou 418 321-0122

SERVICE DES LOISIRS 2020