



Municipalité de
l'Ascension
De-Notre-Seigneur 1919 - 2019



PROGRAMMATION D'HIVER

*Une communauté qui
se tient en forme!*



SERVICE DES LOISIRS 2019

IMPORTANT

Politique et procédures d'inscription

Les inscriptions seront traitées dans l'ordre d'arrivée.

Il est **obligatoire** de venir au bureau des loisirs avant la date d'échéance (**14 janvier 2019**) pour être admissible à l'activité.

Plage horaire pour les inscriptions au bureau des loisirs

2019			
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	LUNDI
9 janvier	10 janvier	11 janvier	14 janvier
9 h à 18 h	9 h à 17 h 30	9 h à 13 h	9 h à 16 h 30

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.

Informations supplémentaires

Fanny St-Gelais
Coordonnatrice loisirs, sports et culture
Bureau : 418 347-3482, poste 5
Cellulaire : 418 321-0122



BADMINTON OU PICKLEBALL



Lieu : Centre de loisirs multifonctionnel

Coût : 20 \$ (pour l'année)

Horaire : Mardi et jeudi de 20 h à 22 h

Début : 15 janvier 2019

Fin : 2 mai 2019

**Ouvert à tous, un terrain de disponible.*

HOCKEY COSOM



Lieu : Gymnase de l'école Garnier

Coût : Mardi de 20 h à 22 h

Horaire : 10 \$ (pour la session)

Début : 15 janvier 2019

Fin : 19 mars 2019

VOLLEYBALL



Lieu : Gymnase de l'école Garnier

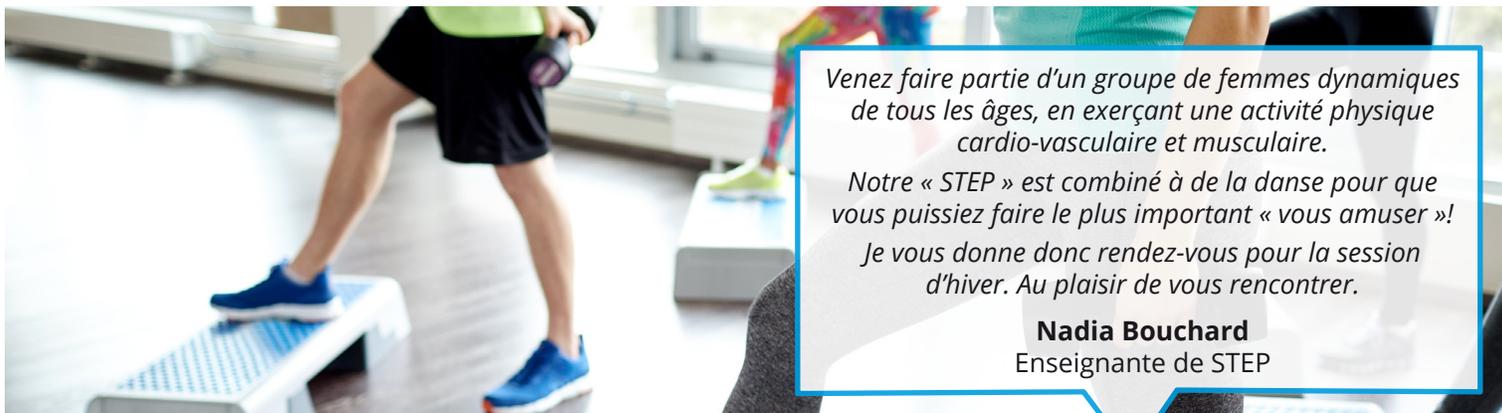
Coût : 10 \$ (pour la session)

Horaire : Jeudi de 20 h à 22 h

Début : 17 janvier 2019

Fin : 21 mars 2019

STEP



Venez faire partie d'un groupe de femmes dynamiques de tous les âges, en exerçant une activité physique cardio-vasculaire et musculaire.

Notre « STEP » est combiné à de la danse pour que vous puissiez faire le plus important « vous amuser »!

Je vous donne donc rendez-vous pour la session d'hiver. Au plaisir de vous rencontrer.

Nadia Bouchard
Enseignante de STEP

Lieu : Centre de loisirs multifonctionnel

Coût : 110 \$ (3 fois/semaine)

Horaire : Lundi, mercredi et jeudi de 18 h 30 à 19 h 30

Début : 14 janvier 2019

Fin : 4 avril 2019

**Un minimum de 15 inscriptions est nécessaire pour démarrer le cours.*

***Nous prêtons quelques tapis de sol, mais il est préférable d'avoir le vôtre.*

INITIATION AU CHEERLEADING



L'objectif de ce programme constitue à préparer les enfants à maîtriser les apprentissages de base, à enchaîner des mouvements simples relatifs à la gymnastique, à mémoriser des mouvements de danse, à apprendre les positions du cheerleading et à effectuer des stunts¹ au niveau du sol. L'enfant éveillera son sens du spectacle et développera l'esprit du travail d'équipe.

Lieu : Gymnase de l'école Garnier

Coût : 60 \$ (10 semaines)

Horaire : Mercredi de 18 h à 19 h

Début : 16 janvier 2019

Fin : 27 mars 2019

Clientèle : 4 à 6 ans

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

***Le cours du 6 mars est annulé.*

CHEERLEADING

L'objectif de ce programme constitue à perfectionner les éléments de ce sport tel que la gymnastique, la danse, les stunts¹, les sauts², les pyramides³ et les projections⁴. Le jeune appliquera ces éléments dans une chorégraphie qui lui sera enseignée, tout en respectant le niveau de capacité du groupe. Ce sera l'occasion pour le jeune de s'initier au renforcement physique et au synchronisme.



Lieu : Gymnase de l'école Garnier

Coût : 60 \$ (10 semaines)

Horaire : Mercredi de 19 h à 20 h

Début : 16 janvier 2019

Fin : 27 mars 2019

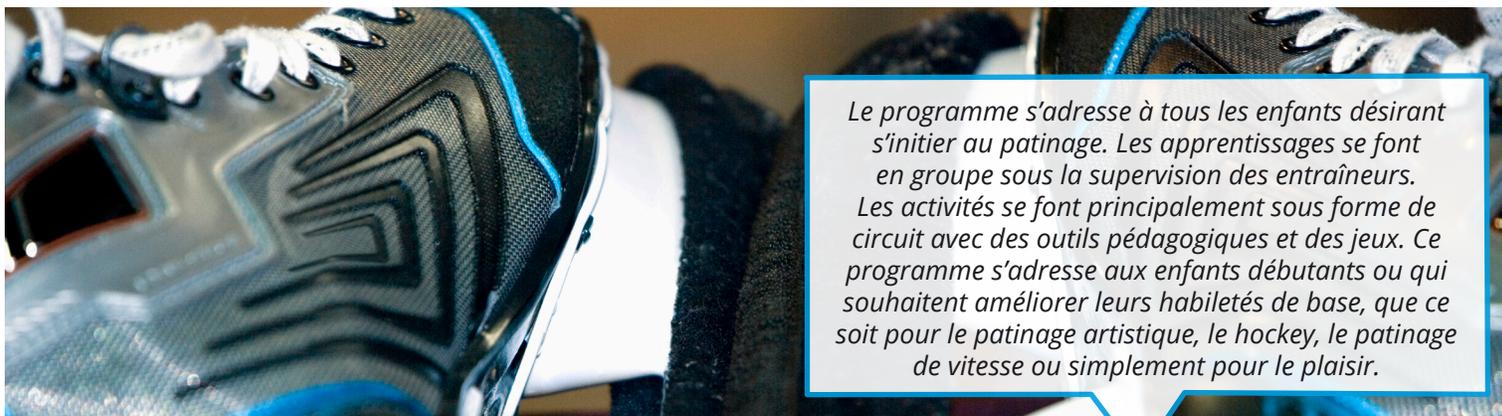
Clientèle : 7 à 11 ans

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

***Le cours du 6 mars est annulé.*

1. Acrobatie où la voltige est portée au-dessus du praticable par une personne ou plus.
2. Action divisée en trois parties qui permet à l'athlète d'effectuer une figure dans les airs.
3. Série de stunts tenus par une connexion des voltiges.
4. Lorsqu'une voltige est projetée dans les airs.

COURS DE PATINAGE



Le programme s'adresse à tous les enfants désirant s'initier au patinage. Les apprentissages se font en groupe 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 : 40 \$ (10 semaines)

Horaire : Lundi de 18 h à 18 h 45 et de 18 h 45 à 19 h 30

Début : 14 janvier 2019

Fin : 25 mars 2019

Clientèle : 4 à 7 ans et 8 à 10 ans

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

***Le cours du 4 mars est annulé.*

HOCKEY



Lieu : Aréna municipal

Coût : 30 \$ (8 semaines)

Horaire : Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30

Début : 16 janvier 2019

Fin : 6 mars 2019

Clientèle : 7 à 13 ans

Le cours de hockey est offert avec les entraîneurs d'En forme-O-Lac. Les jeunes doivent avoir un bâton, des patins ainsi qu'un casque avec visière. L'activité se compose d'ateliers d'apprentissage et de parties amicales. En plus, un tournoi de fin de saison attend les jeunes pour affronter les autres équipes de la MRC Lac-Saint-Jean Est.

CENTRE DE SANTÉ DE L'ASCENSION



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

Heure d'ouverture : Lundi au vendredi de 8 h à 21 h et samedi de 9 h à 16 h

Prix d'accès :

19 ans et plus : 20 \$/mois

18 à 19 ans : 15 \$/mois

13 à 17 ans : 10 \$/mois

Pour information et rendez-vous :

Mathieu St-Gelais

418 719-1733

mathieu_stgelais2@gmail.com

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.

Lieu : Centre communautaire

Horaire : Lundi et mercredi de 9 h 30 à 10 h 30 (12 semaines)

Début : 21 janvier 2019

Fin : 10 avril 2019

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

ENTRAÎNEMENT X-FIT 3-2-1



CONVIENT
AUSSI AUX
ENFANTS

VOUS VOULEZ DES RÉSULTATS?

Un super programme cardiovasculaire, musculaire complet et efficace?

Les cours de X-Fit regroupent puissance, endurance, force, vitesse et agilité pour tous les niveaux puisque chacun y va à son propre rythme. Un défi à chaque entraînement!!

Lieu : Centre de loisirs multifonctionnel

Coût : Adulte 120 \$ (12 semaines)

Adulte accompagné d'un enfant (5 à 11 ans) : 180 \$ (12 semaines)

Horaire : Mardi de 18 h 30 à 19 h 30

Début : 15 janvier 2019

Fin : 2 avril 2019

**Essai gratuit le 8 janvier.*

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

COURS DE DANSE COUNTRY



Lieu : Centre communautaire

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)

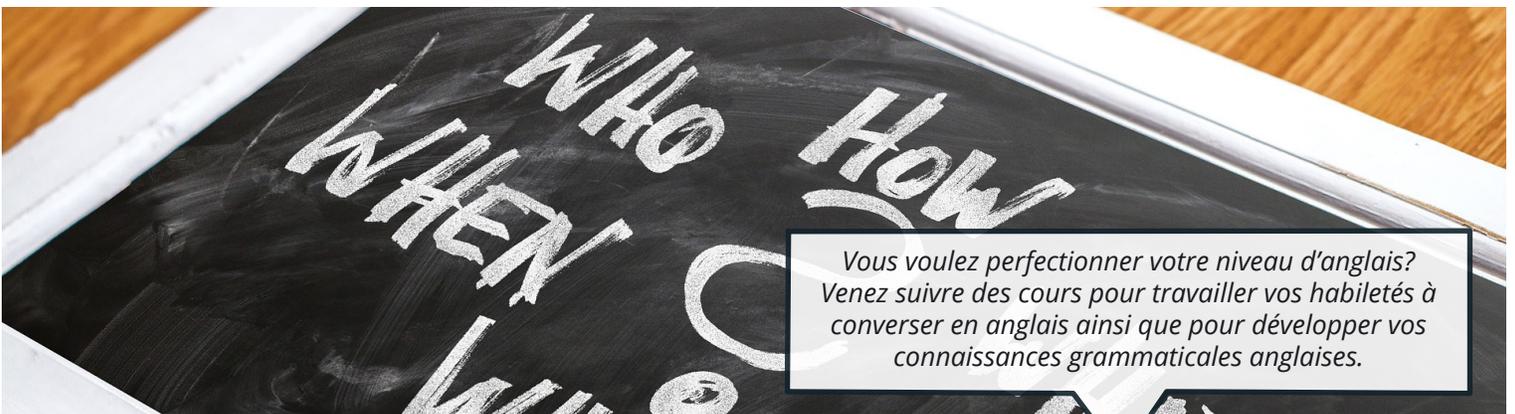
Début : 15 janvier 2019

Fin : 23 avril 2019

Pour information : Linda Gagnon 418 347-3530

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

COURS D'ANGLAIS INTERMÉDIAIRE



Vous voulez perfectionner votre niveau d'anglais? Venez suivre des cours pour travailler vos habiletés à converser en anglais ainsi que pour développer vos connaissances grammaticales anglaises.

Lieu : Maison de la culture de l'Ascension-de-N.S.

Coût : 70 \$ (10 semaines)

Horaire : Jeudi de 18 h à 19 h 30

Âge : 16 ans et plus

Début : 17 janvier 2019

Fin : 21 mars 2019

Professeur : Isis Bussons

LE CLUB DES ANNÉES D'OR



Joignez-vous au club des années d'or pour venir profiter des activités tout au long de l'année!

ACTIVITÉS HIVERNALES

Partie de cartes : Lundi et jeudi à 19 h

Bingo : Un vendredi par mois, surveillez l'écran numérique de la municipalité

Lieu : 3085, 2^e Rue Nord, l'Ascension-de-Notre-Seigneur (salle l'amical)

Brunch : 24 février 2019

Tournoi de cartes : 24 février 2019

Pour information : Linda Plourde 418 442-0210 ou Lily Normand 418 347-5108

ATELIER AU COIN DES PETITS



INSCRIPTION MAINTENANT

Ateliers d'animation : bricolage, comptines, chansons, jeux, etc.

Enfants : 2 ans 1/2 à 5 ans
(propreté et autonomie requises)

SESSION D'HIVER

Débutant le 14 janvier

Le bonheur de vos enfants, nous l'avons à cœur!

Lieu : Maison de la culture (bibliothèque municipale)

Coût : 25 \$/enfant (10 semaines)

Horaire : Lundi et mardi (2 demi-journées par semaine)

Pour information : Nicole Tremblay 418 347-3964 ou Candide Bouchard 418 347-5240

BIBLIOTHÈQUE



ABONNEZ-VOUS À LA PAGE FACEBOOK

 Bibliothèque de l'Ascension

VENEZ VOUS PROCURER VOTRE CARTE DE MEMBRE GRATUITEMENT

Heures d'ouverture¹ : Mardi de 18 h à 19 h 30 et mercredi de 13 h 30 à 15 h et de 18 h à 19 h 30

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 conférences sur la page Facebook.*

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

SOUTIEN INFORMATIQUE



*Une salle d'ordinateur est à votre disposition afin de venir vous perfectionner. **Le service de soutien informatique prend une pause cet hiver, mais il est possible de communiquer avec le service des loisirs de la municipalité si vous avez des besoins précis et il nous fera plaisir de vous référer à une personne-ressource dans le domaine.***

Lieu : Centre communautaire (salle informatique)

Coût : GRATUIT

Pour information : 418 347-3482, poste 5

MAISON DES JEUNES



ABONNEZ-VOUS À LA PAGE FACEBOOK

 Maison des jeunes l'Ascension

Ouverture : 9 janvier 2019

Collecte de bouteilles : 13 janvier 2019 de 13 h à 16 h

Heures d'ouverture :

Mercredi et jeudi de 18 h à 21 h

Vendredi de 18 h à 22 h

Samedi de 12 h à 16 h (9 à 11 ans)

Pour information : Andréa Simard 418 720-3399



COOP SALLE DE QUILLES RENAUD



VOICI QUELQUES INGRÉDIENTS QUI GARANTIRONT VOTRE PLAISIR!

- Les quilles sont un sport de stratégie hyper palpitant.
- Les ligues sont remplies de gens ultras sympathiques.
- Dépendamment de la vision dont vous voyez le sport, vous pouvez pratiquer les quilles dans le but de faire de la compétition ou seulement pour le plaisir.

ACTIVITÉS À VENIR

Du 19 janvier au 10 février 2019, samedi et dimanche à 12 h et 17 h : Nous serons sur NousTV à l'heure des quilles (Chaîne 555)

2 et 3 février 2019 : Championnat individuel de quilles

16 février 2019 : Tournoi de quilles et souper St-Valentin

DATE À VENIR : Journée de financement pour la Coop de quilles comprenant : quilles, souper et un encan animé par M. Dany Maltais

Autres activités : Surveillez l'écran numérique de la municipalité

Pour information et inscription : 418 347-3877

Informations supplémentaires : Yvan Tremblay 418 442-0167
ou Carole Gagnon 418 668-1958

HORAIRE DE L'ARÉNA 2019

Valide à partir du 14 janvier 2019

PATINAGE LIBRE

HOCKEY LIBRE

**ACTIVITÉS AVEC
INSCRIPTION REQUISE**

Heure	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
10 h						FAMILLE	PARENTS-ENFANTS	
10 h 30								
11 h								12 ANS ET MOINS
11 h 30								
12 h								TOUS
12 h 30								
13 h						12 ANS ET MOINS	FAMILLE	
13 h 30								
14 h						12 À 16 ANS		
14 h 30					50 ANS ET PLUS			
15 h						TOUS	TOUS	
15 h 30	TOUS		TOUS					
16 h				12 ANS ET MOINS	TOUS			12 À 16 ANS
16 h 30								
17 h	S	O	U	P	E	R	!	
17 h 30	S	O	U	P	E	R	!	
18 h	COURS DE PATIN	TOUS	HOCKEY POUR TOUS	TOUS	12 ANS ET MOINS	TOUS	12 ANS ET MOINS	
18 h 30								
19 h		PARENTS-ENFANTS				TOUS	12 ANS ET MOINS	TOUS
19 h 30			TOUS					
20 h		16 ANS ET PLUS			12 ANS ET MOINS	12 À 16 ANS	16 ANS ET PLUS	
20 h 30								
21 h			16 ANS ET PLUS					
21 h 30					12 À 17 ANS	16 ANS ET PLUS		
22 h								

*Peut être sujet à modification sans préavis.

Veillez suivre la page des loisirs de l'Ascension afin d'être à l'affût des changements possibles.

DANS LE CADRE DU CENTENAIRE DE L'ASCENSION,
NOUS ALLONS RECEVOIR QUÉBECISSIME!

VENDREDI 25 JANVIER 19 h 30 (supplémentaire)	SAMEDI 26 JANVIER 19 h 30	DIMANCHE 27 JANVIER 14 h (supplémentaire)
COMPLET	COMPLET	ACHETEZ VOS BILLETS!

Soirée de lancement du
CENTENAIRE
 Municipalité de
l'Ascension
 De Notre-Seigneur 1919-2019

SUPPLÉMENTAIRE
DIMANCHE 27 JANVIER | 14 H

L'escouade musicale
Québecissime
 présente
100 ans
l'Ascension
 Un Voyage au cœur de notre Histoire

Au centre de loisirs multifonctionnel
Billet 25 \$ | Limite 10 billets par personne
 En vente à partir de vendredi 14 décembre 2018
 à la municipalité. Information : 418 347-3482 p. 5




- Soirées et après-midi d'ouverture des fêtes du centenaire de l'Ascension-de-Notre-Seigneur
- 34^e carnaval de l'Ascension
- Semaine de relâche - Camp de jour pour les jeunes du lundi au vendredi
- Soirée Chassomaniak (organisé par le comité de l'Ascension en fête! 2019)
- Offre d'emploi pour les étudiants

JANVIER

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		

FÉVRIER

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		

MARS

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						

AVRIL

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			





COMMISSION CENTRALE
DES **LOISIRS**

**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 5 ou 418 321-0122



SERVICE DES LOISIRS 2019