



Municipalité de
l'Ascension
De-Notre-Seigneur



PROGRAMMATION D'AUTOMNE

*Une communauté qui
se tient en forme!*



SERVICE DES LOISIRS 2021

INFORMATIONS

IMPORTANT

Mesures sanitaires liées à la Covid-19/Passeport vaccinal

- Respecter une distance d'un mètre 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.
- Une personne à la fois dans le vestiaire et/ou dans les toilettes.
- Pour les activités jeunesse, les parents ne sont pas autorisés dans les salles.
- **Important : chaque participant âgé de 13 ans et plus devra présenter son passeport vaccinal lors de l'inscription pour être admissible à son activité.**

**Les cours sont supervisés par un enseignant, à l'exception du badminton, du pickleball et du hockey cosom qui auront des personnes responsables.*

Procédures d'inscription

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

Il est **obligatoire** de se présenter au secrétariat de la municipalité avant la date d'échéance (**30 septembre 2021**) pour être admissible à l'activité.

Horaire pour les inscriptions à l'Hôtel de ville

2021
23 au 30 septembre
8 h à 16 h

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 (30 septembre 2021) pour être admissible à l'activité.

**Aucun remboursement possible.*

Informations supplémentaires

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

**Places limitées.*

HOCKEY COSOM



Lieu : Gymnase de l'école Garnier

Coût : 20 \$ (pour la session)

Horaire : Mardi de 20 h à 22 h

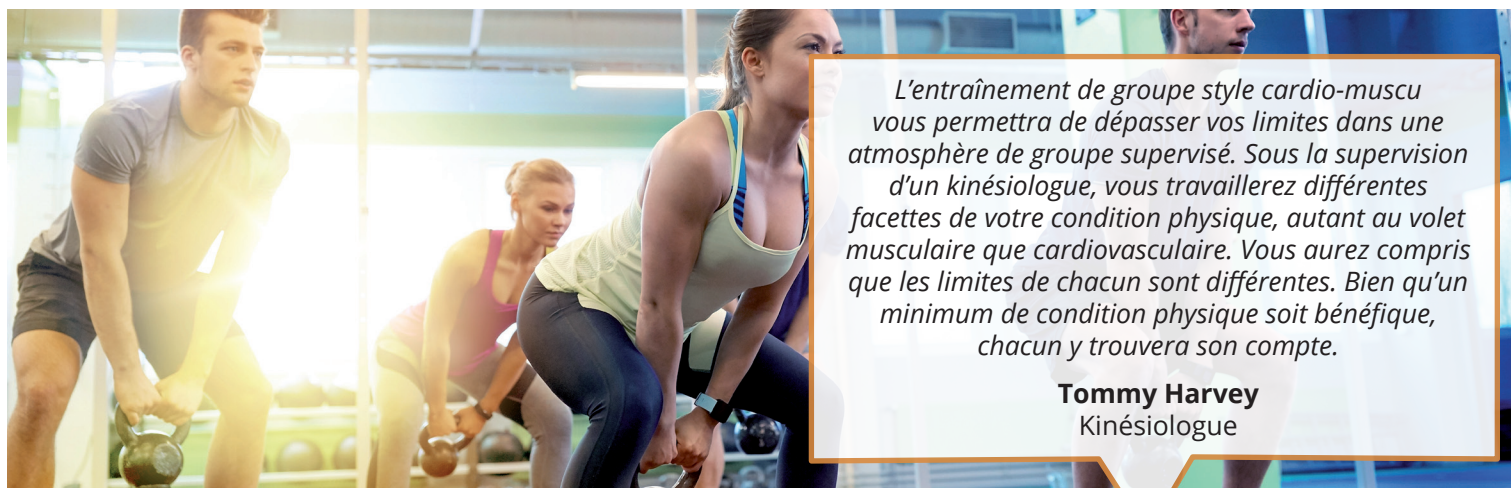
Début : 5 octobre 2021

Fin : 21 décembre 2021

Responsable : Jean-François Patry

SPORTS

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 kinésologue, 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
Kinésologue

Lieu : Centre de loisirs multifonctionnel

Coût : 140 \$ (10 semaines)

Horaire : Mardi de 19 h à 20 h

Début : 5 octobre 2021

Fin : 7 décembre 2021

**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, kinésologue.

Lieu : Centre de loisirs multifonctionnel

Coût : 120 \$ (10 semaines)

Horaire : Mardi de 18 h à 19 h

Début : 5 octobre 2021

Fin : 7 décembre 2021

Clientèle : 10 à 14 ans

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

SPORTS

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 : 8 novembre 2021

Fin : 6 décembre 2021

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

***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
Enseignante

Lieu : Centre communautaire

Coût : 150 \$ (10 semaines)

Horaire : Lundi de 18 h 15 à 19 h 45

Début : 4 octobre 2021

Fin : 6 décembre 2021

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

**Un minimum de 7 inscriptions est nécessaire pour démarrer le cours.*

***Les cours du 4 octobre, 1^{er} novembre et du 6 décembre seront à l'amical en raison du conseil municipal.*

AU GRAND AIR



Au Grand Air s'adresse à tous les enfants de 5 à 10 ans qui ont envie de venir se réunir en forêt après l'école pour grimper, construire, créer, respirer, méditer, rêver, observer, apprendre, se connecter à la nature et JOUER librement! Des petites activités d'éducation par la nature seront suggérées aux enfants comme de l'art nature, de l'interprétation de la nature, de la vie en forêt, de la détente ou des activités de psychomotricité. Ces activités se feront toujours en laissant beaucoup de place à la liberté pour simplement s'amuser et décompresser à l'air pur après une longue journée sur les bancs d'école!

Offrir du temps Au Grand Air à vos enfants, c'est contribuer à la beauté de leur enfance, conserver leur cœur d'enfant et aussi, contribuer à leur santé tant mentale que physique dans cette situation actuelle si particulière.

Lieu de rassemblement : École Garnier

Coût : 90 \$

Horaire : Mardi de 16 h à 17 h

Début : 5 octobre 2021

Fin : 7 décembre 2021

Clientèle : 5 à 10 ans

Responsable : Marie-Claire Gagnon

**Un minimum de 6 inscriptions est nécessaire pour démarrer le cours.*



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 kinésithérapeutes accrédités.

Mathieu St-Gelais est un kinésithérapeute 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 : 7 \$ (par cours)

Horaire : Mardi de 19 h à 21 h

19 h à 20 h (débutant)

20 h à 20 h (intermédiaire/avancé)

Début : 5 octobre 2021

Fin : 7 décembre 2021

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

COURS D'ANGLAIS INTERMÉDIAIRE



Lieu : Bibliothèque municipale

Coût : 70 \$ (10 semaines)

Horaire : Jeudi de 18 h 30 à 20 h

Clientèle : 16 ans et plus

Début : 7 octobre 2021

Fin : 9 décembre 2021

Professeur : Isis Bussons

ACTIVITÉS AUTOMNALES



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

Pour informations : Linda Plourde 418 720-7988

Location de salle disponible : 418 347-3482, poste 4221

Surveillez la page Facebook pour être au courant des modifications si la situation le permet.



ABONNEZ-VOUS À LA PAGE FACEBOOK



VENEZ VOUS PROCURER VOTRE CARTE DE MEMBRE GRATUITEMENT

Heures d'ouverture¹ : Un nouvel horaire entrera en vigueur à compter de la semaine du 27 septembre, surveillez la page Facebook de la bibliothèque afin d'y retrouver l'horaire.

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).

Service d'impression de Code QR

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


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

COMMUNAUTAIRE

MAISON DES JEUNES



ABONNEZ-VOUS À LA PAGE FACEBOOK

 Maison des jeunes l'Ascension

Heures d'ouverture : À venir

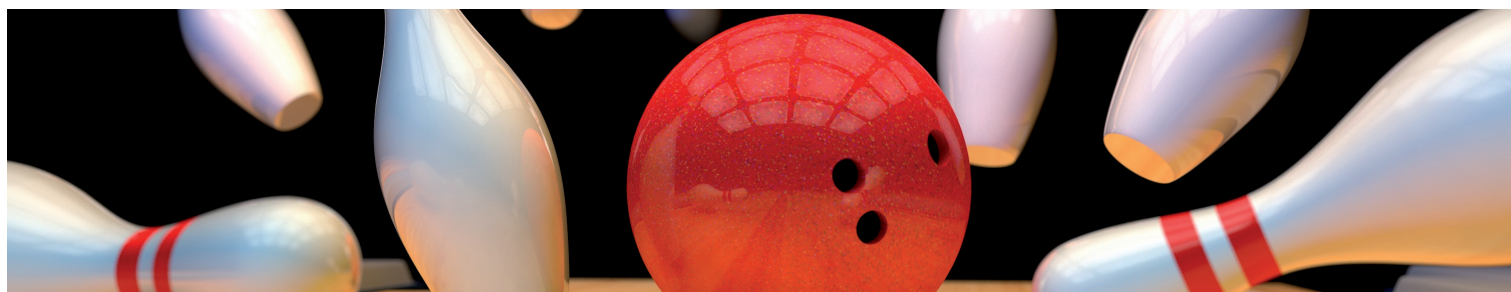
Pour informations : Andréa Simard 418 720-3399
ou Marisa Reschke 418-719-0468

Clientèle : 9 à 11 ans et 12 à 17 ans

**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 2021-2022

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

Inscriptions : 418 347-3877

Début des ligues : 13 septembre 2021

Dates à retenir :

16 octobre 2021 : Soirée du chasseur

30 octobre 2021 : Souper spaghetti et encan au profit de la salle de quilles



Il est possible de réserver la salle pour vos fêtes d'enfants ou encore vos soirées du temps des fêtes avec un maximum de 125 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

- 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	SD
					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

NOVEMBRE

L	M	M	J	V	SD	
			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

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	

RECHERCHE D'ENSEIGNANTS

Vous êtes passionné par la danse, l'aérobic, le spinning ou autre et vous avez envie de transmettre vos connaissances. Venez donner votre nom au bureau des loisirs. On paie même la formation pour donner nos cours!

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



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

SERVICE DES LOISIRS 2021