

PROGRAMMATION D'HIVER

*Une communauté qui
se tient en forme!*



INFORMATIONS

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 (**10 janvier 2020**) pour être admissible à l'activité.

Plage horaire pour les inscriptions au bureau des loisirs

2020		
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI (dernier jour d'inscription)
8 janvier	9 janvier	10 janvier
9 h à 17 h	9 h à 17 h	9 h à 13 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 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 la session)

Horaire : Horaire à établir selon la disponibilité du centre (réservation requise)

Début : 13 janvier 2020

Fin : 28 mai 2020

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

HOCKEY COSOM



Lieu : Gymnase de l'école Garnier

Coût : 10 \$ (pour la session)

Horaire : Mardi de 20 h à 22 h

Début : 14 janvier 2020

Fin : 28 avril 2020

SPORT

VOLLEYBALL



Lieu : Gymnase de l'école Garnier

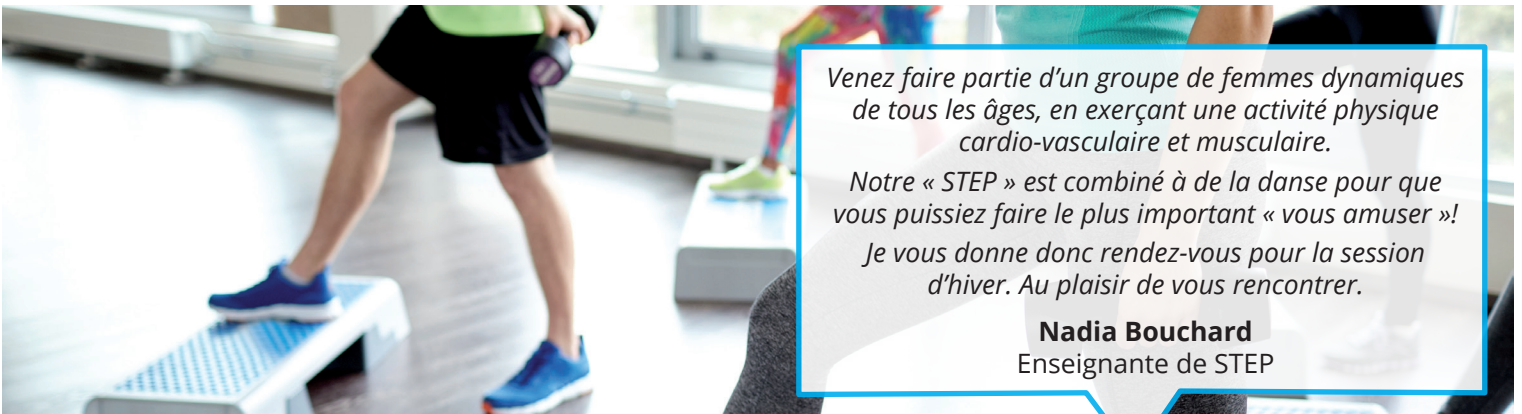
Coût : 10 \$ (pour la session)

Horaire : Jeudi de 20 h à 22 h

Début : 16 janvier 2020

Fin : 30 avril 2020

STEP INTERMÉDIAIRE



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 \$ (2 fois/semaine)

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

Début : 13 janvier 2020

Fin : 1^{er} avril 2020

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

***Une base connue de l'activité est préférable pour s'inscrire à ce cours.*

****Veuillez noter que les cours du 20 janvier et du 3 février seront reportés ultérieurement. Les dates de reprise seront décidées en groupe avec l'enseignante.*

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 : Mardi de 18 h à 19 h

Début : 14 janvier 2020

Fin : 24 mars 2020

Clientèle : 4 à 7 ans

**Le cours du 3 mars est annulé en raison de la relâche scolaire.*

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 : Mardi de 19 h à 20 h

Début : 14 janvier 2020

Fin : 24 mars 2020

Clientèle : 8 à 12 ans

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

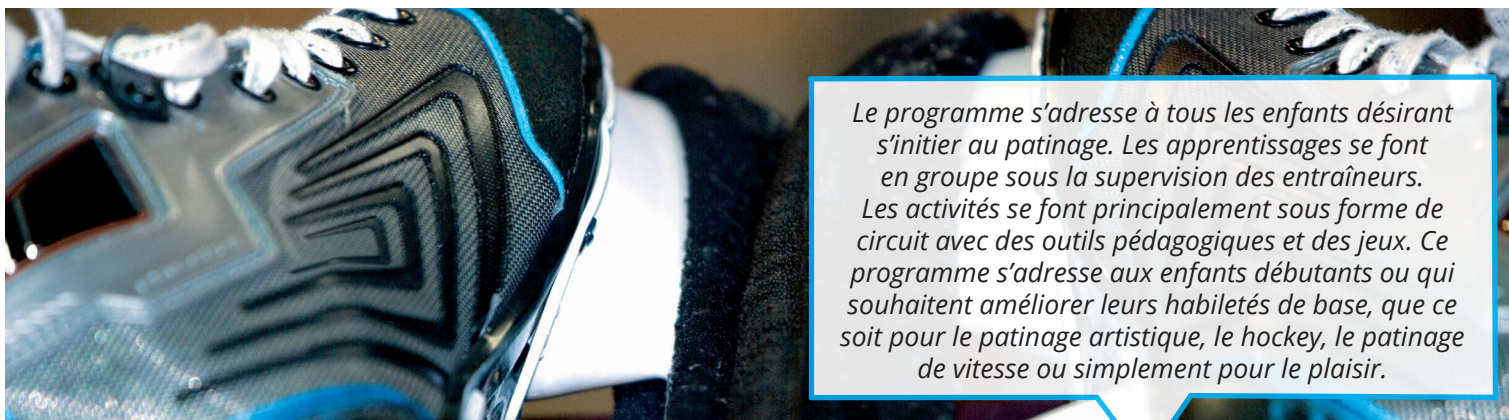
***Le cours du 3 mars est annulé en raison de la relâche scolaire.*

**** Pour assister à ces cours, des vêtements de sport sont requis.*

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.

SPORT

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

Début : 13 janvier 2020

Fin : 23 mars 2020

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

***Le cours du 2 mars est annulé en raison de la relâche scolaire.*

HOCKEY POUR TOUS



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.

Lieu : Aréna municipal

Coût : 30 \$ (8 semaines)

Horaire : Mardi de 18 h à 19 h

Début : 14 janvier 2020

Fin : 3 mars 2020

Clientèle : 7 à 12 ans

ADOS

Coût : 30 \$ (8 semaines)

Horaire : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30

Début : 15 janvier 2020

Fin : 4 mars 2020

Clientèle : 13 à 17 ans

CLUB SANTÉ DE L'ASCENSION



Le club 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

Coût : GRATUIT

Horaire : Mardi et jeudi de 9 h 30 à 10 h 30 (12 semaines)

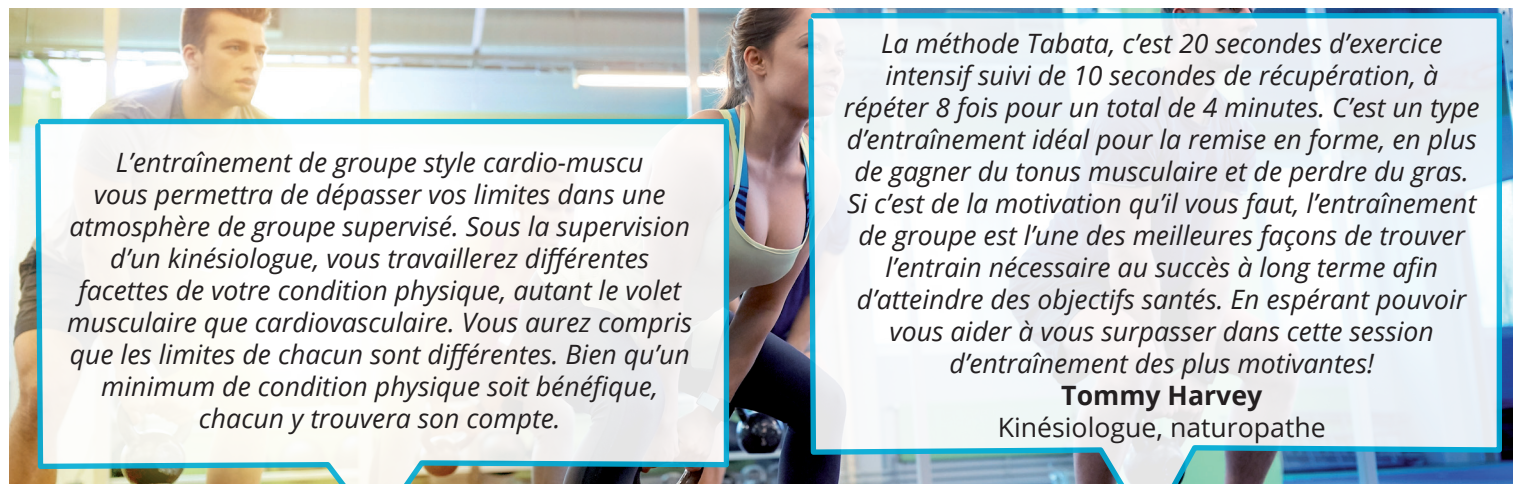
Début : 21 janvier 2020

Fin : 9 avril 2020

Responsable : Linda Dessureault

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

ENTRAÎNEMENT CARDIO ET MUSCULAIRE ET/OU ENTRAÎNEMENT TABATA



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 le 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.

La méthode Tabata, c'est 20 secondes d'exercice intensif suivi de 10 secondes de récupération, à répéter 8 fois pour un total de 4 minutes. C'est un type d'entraînement idéal pour la remise en forme, en plus de gagner du tonus musculaire et de perdre du gras. Si c'est de la motivation qu'il vous faut, l'entraînement de groupe est l'une des meilleures façons de trouver l'entrain nécessaire au succès à long terme afin d'atteindre des objectifs santé. En espérant pouvoir vous aider à vous surpasser dans cette session d'entraînement des plus motivantes!

Tommy Harvey

Kinésiologue, naturopathe

Lieu : Centre de loisirs multifonctionnel

Coût : 130 \$ (10 semaines)

Horaire : Mardi de 19 h à 20 h (cardio et musculaire) et 20 h à 21 h (Tabata)

Début : 14 janvier 2020

Fin : 17 mars 2020

Un cours gratuit sera offert le **mardi 7 janvier 2020 afin de vous faire essayer les deux types d'entraînement.*

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

KARATÉ



Cours de karaté offert par Kanreikai Alma. Les jeunes seront en mesure d'apprendre des techniques et de progresser selon les critères du karaté! L'obtention d'une ceinture sera aussi possible.

Lieu : Centre de loisirs multifonctionnel

Coût : 40 \$/mois

Habit (Dogi) : 60 \$

Horaire : Mardi de 18 h à 19 h

Début : 7 janvier 2020

Fin : 19 mai 2020

Clientèle : 6 à 12 ans

**Un tarif s'applique lorsque deux membres de la même famille sont inscrits.*

***Spécialement pour cette activité, les frais devront être payés à l'entraîneur.*

CULTURE

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)

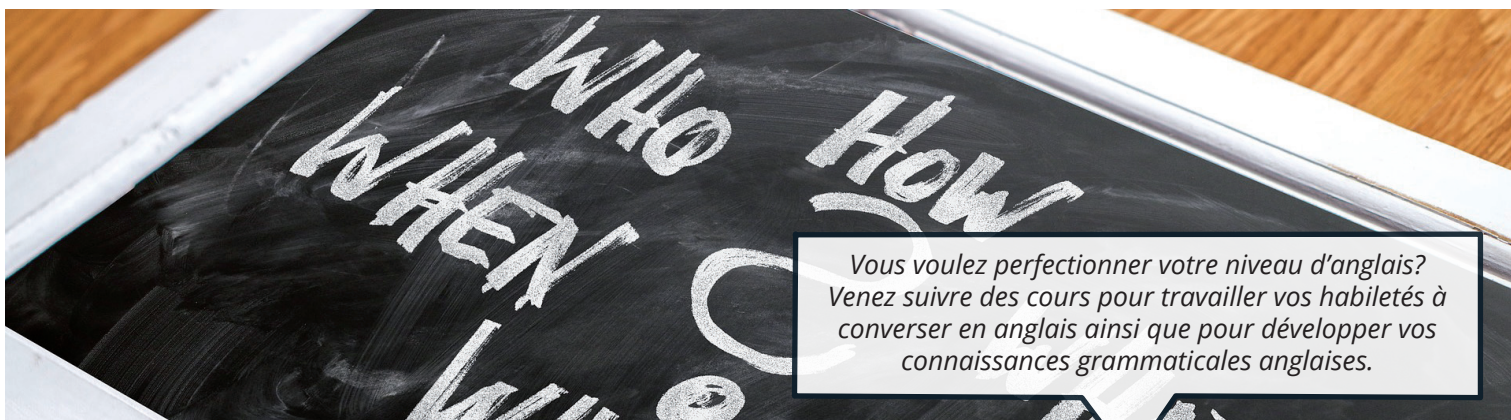
20 h à 21 h (avancé)

Début : 14 janvier 2020

Fin : 21 avril 2020

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 : Salon Lorenzo Lemay

Coût : 70 \$ (10 semaines)

Horaire : Mardi de 18 h 30 à 20 h

Âge : 16 ans et plus

Début : 14 janvier 2020

Fin : 17 mars 2020

Professeur : Mathieu Gravel

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)

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

Pour location : Hélène Girard 418 347-5860.

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 13 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

MAISON DE LA CULTURE/BIBLIOTHÈQUE



ABONNEZ-VOUS À LA PAGE FACEBOOK

 Bibliothèque de l'Ascension

ENEZ 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 l'hôtel de ville (boîte bleue).

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

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

MAISON DES JEUNES



ABONNEZ-VOUS À LA PAGE FACEBOOK

 Maison des jeunes l'Ascension

Ouverture : 8 janvier 2020

Heures d'ouverture :

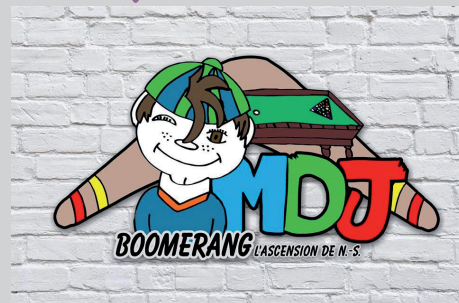
Mercredi et jeudi de 18 h 30 à 21 h 30

Vendredi de 18 h à 22 h

Samedi de 12 h à 16 h

Plus d'heure d'ouverture à venir!

Pour information : Andréa Simard 418 720-3399
ou Sarah-Jane Guay 418 720-0792



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.

Saison 2019-2020

La saison est entamée, mais si tu es intéressé, il reste encore des places disponibles dans plusieurs catégories!

ACTIVITÉS À VENIR

À partir du 24 janvier 2020 : Tournoi de ruff chaque semaine

24 janvier 2020 : Clair de lune

25 janvier 2020 : Soirée millionnaire (souper membre et non-membre)

Date à déterminer : Tournoi de la St-Valentin

7 mars 2020 : Spectacle hommage à Elton John

5 avril 2020 : Brunch au profit du handicap visuel

18 et 19 avril 2020 : Tournoi de financement pour Solican

3 au 10 mai 2020 : Festival Bouquilles

Pour information et inscription : 418 347-3877

DATES À RETENIR



- Conférence de M^{me} Brigitte Thériault
« Tomber en amour avec le chef-d'œuvre
que nous sommes » (Maison de la culture)
- Conférence de M^{me} Annie-Claude Guay
« L'hypnothérapie » (Maison de la culture)
- Carnaval/Souper-spectacle le 22 février
de Steeve Desgagné (55 \$)
- Camp de jour de la relâche pour les jeunes
de 5 à 11 ans
- Offre d'emploi pour les étudiants
(période d'affichage et de recrutement)
- Conférence de M. Éric Lessard
« La pêche pour tous » (Maison de la culture)
- Conférence de M. Fabien Girard
« Découverte et aromates de nos forêts »
(Maison de la culture)
- Inscription au camp de jour estival

JANVIER

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	18	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	29

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	18	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAI

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
18	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 : Fanny St-Gelais 418 347-3482, poste 5 ou 418 321-0122



SERVICE DES LOISIRS 2020