



CENTRE DE SANTÉ  
Marie-Paule-Sioui-Vincent

Centre récréatif Omer Lainé (CROL)  
30, rue de l'Ours  
Wendake (Québec) G0A 4V0  
Responsable des loisirs : Garry Pennington  
Téléphone : 418 842-1371  
Courriel : [garry.pennington@cnhw.qc.ca](mailto:garry.pennington@cnhw.qc.ca)

# PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

---

## HIVER 2017

---

Du 16 janvier au 7 avril 2017  
(12 semaines)



CENTRE DE SANTÉ  
Marie-Paule-Sioui-Vincent

Date limite d'inscription :  
11 janvier 2017

### Modalités d'inscription

Pour s'inscrire à une activité, remplir le formulaire d'inscription disponible à la fin de cette programmation, au Centre récréatif Omer Lainé (CROL) ainsi que sur le site internet de la Nation huronne-wendat ([www.wendake.ca](http://www.wendake.ca)) et l'acheminer avec votre paiement au CROL, en personne ou par la poste au 30, rue de l'Ours, Wendake (Québec) G0A 4V0.

En dehors des heures d'ouverture du CROL, déposer le tout dans **la boîte aux lettres** située à l'extérieur du bâtiment, à gauche de la porte d'entrée principale.

### Traitement des inscriptions

Le traitement des inscriptions se fait selon la règle du « premier arrivé, premier servi », le sceau de la Nation huronne-wendat (NHW) ou celui de la poste en faisant foi. Un participant est considéré inscrit uniquement lorsque son formulaire d'inscription et son paiement ont été reçus.

Pour les non-autochtones résidant sur et hors réserve et pour les membres d'une autre Nation, la demande d'inscription figure dans une liste d'attente et n'est traitée que si des places sont disponibles après la date limite d'inscription.

Il est très important de s'inscrire et de payer avant la date limite d'inscription, car le démarrage d'un cours est fonction du nombre d'inscriptions reçues.

Une fois le cours confirmé (nombre de participants requis atteint), d'éventuels nouveaux participants sont invités à se joindre au premier cours pour « valider » leur intérêt. Si l'expérience s'avère positive, il leur sera possible de s'inscrire sur le champ. Dans le cas contraire, aucun coût ne leur sera chargé, la séance étant considérée comme un essai. Un seul cours d'essai gratuit est alloué avant de prendre la décision de s'inscrire ou non.

Aucun courriel de confirmation ne sera envoyé et aucun appel téléphonique ne sera effectué pour confirmer l'inscription. Si l'activité est annulée, les participants inscrits seront avisés par téléphone et leur chèque leur sera retourné ou détruit.

### Annulation d'une activité

La DSLSS se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre de participants est insuffisant, de la contingerer ou d'apporter des changements à l'horaire prévu.

### Modalité de paiement

Les frais d'inscription à une activité sont acquittables en argent ou par chèque à l'ordre de « *Nation huronne-wendat* », **au moment de l'inscription**. Les coûts peuvent varier selon la nationalité du participant. Pour certaines activités, un rabais est accordé aux membres du Groupe de soutien aux personnes atteintes de diabète ou à risque de le développer ainsi qu'aux employés de la NHW. Voir l'encadré au bas de la page du milieu.

### Politique de remboursement

Dans le cas d'abandon d'une activité pour une raison autre que médicale, aucun remboursement ne sera effectué. En raison d'un problème médical et avec billet du médecin, un remboursement sera effectué au prorata des cours suivis.

### Responsabilité

La DSLSS se dégage de toute responsabilité quant aux dommages corporels ou matériels, pertes ou vols, pouvant se produire dans le cadre des activités.

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION—ACTIVITÉS SPORTIVES

Nom	Prénom	Sexe <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> M
Téléphone (résidence)	Téléphone (travail)	
Téléphone (cellulaire)	Courriel	
Nationalité <input type="checkbox"/> Huron-wendat sur réserve <input type="checkbox"/> Membre d'une autre Nation <input type="checkbox"/> Huron-wendat hors-réserve <input type="checkbox"/> Non membre d'une Première Nation <input type="checkbox"/> Employé CNHW		
Groupes d'âge <input type="checkbox"/> 19 ans et - <input type="checkbox"/> 20-29 ans <input type="checkbox"/> 30-39 ans <input type="checkbox"/> 40-49 ans Date de naissance (pour ce <input type="checkbox"/> 50-59 ans <input type="checkbox"/> 60-69 ans <input type="checkbox"/> 70 ans et + groupe)		
Nom du cours		Jour/heures
1.		
2.		
3.		
4.		
<input type="checkbox"/> Je reconnais que ma participation au(x) cours énuméré(s) ci-dessus est à mes propres risques et en conséquence, je dégage entièrement la Nation-huronne / Centre de santé Marie-Paule-Sioui-Vincent et ses représentants de toute responsabilité.  Prenez note que vous aurez à remplir le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP) lors de votre premier cours.		
Signature _____		Date _____

À l'usage de l'administration

Inscription reçue le \_\_\_\_\_ Initiales \_\_\_\_\_

Chèque reçu\* Oui  au montant de \_\_\_\_\_ Non

\*Particularités : \_\_\_\_\_

Q-AAP rempli Oui  Non

## AUTRES ACTIVITÉS

### Aquaforme

Clientèle : 55 ans et +

Date : du 11 janvier au 15 mars 2017 (10 semaines)

Jour et heure : les mercredis de 11 h à 11 h 55

Coût : 30 \$ membres de la Nation huronne-wendat 40 \$ non membres de la Nation huronne-wendat

Lieu : Piscine de l'Édifice Denis Giguère (Loretteville)

### Atelier de chant choral

Clientèle : 50 ans et +

Date : du 25 janvier au 29 mars 2017

Jour et heure : les mercredis de 13 h 15 à 14 h 45

Coût : 20 \$ membres de la Nation huronne-wendat, 30 \$ non membres de la Nation huronne-wendat

Lieu : Centre de santé Marie-Paule-Sioui-Vincent

Inscription : 418 842-6255 auprès de la réceptionniste

Pour information additionnelle : Isabel Mercier (poste 1119) ou Michel-André Sioui (poste 1230)

### Patinoire

Ouverture dans la semaine du 19 décembre si la température le permet.

Heures d'ouverture :

\* Lundi au vendredi : 13 h à 22 h

\* Samedi et dimanche : 9 h à 22 h

### Comité des aînés hurons-wendat

Pour la liste complète des activités, contactez M. François Picard au 418 842-7472.

Carte de membre : 10 \$

### Local psychomoteur 0-5 ans École Wahta'

#### Horaire

Lundi : 9 h à 11 h 30

Mercredi : 16 h 15 à 19 h 15

Samedi : 9 h à 12 h

Pour information : Atshukué Boudreault au 418 842-6255, poste 1231

## DESCRIPTION DES COURS

**ABDO-FESSES-CUISSSES** : Cours simple et efficace qui permet de sculpter les abdominaux, tonifier les fesses et raffermir les cuisses. Mélange d'exercices cardio-vasculaires et musculaires. Plaisir garanti.

**CARDIO DANSE** : Combinaison d'aérobic classique et de danse avec des chorégraphies plus élaborées tout en étant faciles à suivre (45 minutes) suivie de relaxation et stretching afin d'améliorer la flexibilité (15 minutes).

**ESSETRICS** : Programme qui combine simultanément les exercices de renforcement et d'étirement. Cette classe permet de développer des muscles longs et fermes, d'améliorer votre posture, de réduire les douleurs chroniques, d'amincir vos hanches, votre taille et d'aplatir votre ventre.

**ESSETRICS RAJEUNIR UN JOUR À LA FOIS (Aging Backwards)** : Programme d'entraînement tout en douceur qui combine simultanément les exercices d'étirement et de renforcement afin d'améliorer la mobilité, la flexibilité et de réduire les douleurs chroniques et les raideurs des articulations. Idéal pour ceux qui débutent un programme d'exercices après une longue période de sédentarité.

**MISE EN FORME** : Entraînements dirigés utilisant une variété d'équipements : poids, ballons suisses, élastiques, etc. où les exercices proposés sont adaptés pour chaque participant, en respectant les limites et le degré de forme physique de chacun. S'adresse autant aux personnes désirant entretenir leur forme physique qu'à celles voulant se remettre en forme. Entraînement autant musculaire que cardio-vasculaire. Si la température le permet, l'entraînement se déroule à l'extérieur, en partie ou en totalité.

**PILATES** : Méthode qui développe un meilleur tonus musculaire des muscles de la posture et améliore la flexibilité. Les exercices sont exécutés à un rythme lent combiné avec le souffle, ce qui favorise la mobilité de la colonne vertébrale et la force des abdominaux. La pratique régulière du Pilates donne rapidement des résultats visibles. On obtient une meilleure posture et la fatigue du dos disparaît pour laisser place à une sensation de bien-être et d'énergie décuplée.

**POUND** : Nouvelle discipline sportive en plein essor qui combine des mouvements cardios faciles à suivre (ni complexes, ni embarrassants) avec un entraînement de force en utilisant des « Ripstick™ » (baguettes de "drum" spécialement conçues pour transposer le rythme de la musique en une séance d'entraînement du corps complet). Cette combinaison travaille l'ensemble du corps et augmente la fréquence cardiaque jusqu'à la zone d'élimination des graisses. Les exercices étant modifiables, POUND convient aux participants de tout niveau.

**YOGA** : Inspiré du Hatha-Yoga, ce cours est idéal pour améliorer sa concentration et pour affiner sa conscience du corps. L'intégration de postures de yoga synchronisées avec la respiration favorise la souplesse, l'équilibre ainsi que l'endurance musculaire. Cette approche ne requiert pas d'être souple. Avec persévérance et régularité, le corps s'ouvre naturellement et se libère de ses résistances.

**YOGA-BALLES** : consiste principalement à se masser soi-même en utilisant des balles thérapeutiques pour relâcher la tension dans les muscles, augmenter la mobilité et la flexibilité des articulations et soulager ou diminuer la douleur. Ce cours vous procurera un sentiment de détente et un massage en profondeur. Ensemble de balles (2) obligatoires, en vente au CROL au coût de 10\$.

## Liste des activités sportives offertes Du 16 janvier au 7 avril 2017

Cours/activités	Jour/heures	Coût*	Clientèle	Lieu
Abdos/Fesses/Cuisses Prof. Marie-Josée Dumas	Les mardis de 18 h à 19 h	72 \$	18 ans et +	CROL
Cardio Danse Prof. Martine Côté	Les lundis de 9 h 30 à 10 h 30	72 \$	18 ans et +	CROL
Cardio Danse Prof. Martine Côté	Les mercredis de 9 h 30 à 10 h 30	72 \$	18 ans et +	CROL
Cardio Danse Prof. Martine Côté	Les jeudis de 9 h 30 à 10 h 30	72 \$	18 ans et +	CROL
Crosse	Les lundis de 19 h 30 à 21 h 30	Gratuit	15 ans et +	Gymnase de l'école Wahta'
Danse en ligne (Intermédiaire) Prof. Louise Labbé	Les jeudis de 13 h à 14 h 30	5 \$ par cours	18 ans et +	CROL
Danse en ligne (Débutant) Prof. Louise Labbé	Les jeudis de 14 h 30 à 15 h 30	5 \$ par cours	18 ans et +	CROL
Essentrics Prof. Nathalie Migneault	Les lundis de 16 h 30 à 17 h 30	72 \$	18 ans et +	CROL
Essentrics Rajour un jour à la fois Prof. Nathalie Migneault	Les mardis de 9 h à 10 h	72 \$	18 ans et +	CROL
Mise en forme	Les lundis de 16 h 30 à 17 h 30	72 \$	18 ans et +	CROL
Mise en forme	Les mercredis de 16 h 30 à 17 h 30	72 \$	18 ans et +	CROL
Pilates Prof. Marie-Josée Dumas	Les mercredis de 12 h 05 à 12 h 50	54 \$	18 ans et +	CROL
Pilates Prof. Marie-Josée Dumas	Les mercredis de 18 h 15 à 19 h 15	72 \$	18 ans et +	CROL
Pound Prof. Béatrice Zorza	Les mardis de 16 h 30 à 17 h 30	72 \$	18 ans et +	CROL
Pound Prof. Béatrice Zorza	Les jeudis de 12 h 05 à 12 h 50	54 \$	18 ans et +	CROL
Taekwondo Prof. Raynald Deschênes	Les mercredis de 18 h à 21 h	Réf. Loisirs	5 ans et +	Gymnase de l'école Wahta'
Taekwondo Prof. Raynald Deschênes	Les samedis de 9 h à 12 h	Réf. Loisirs	5 ans et +	Gymnase de l'école Wahta'
Yoga Prof. Marie-Josée Dumas	Les lundis de 13 h 15 à 14 h 30	30 \$	50 ans et +	CROL
Yoga Prof. Marie-Josée Dumas	Les lundis de 12 h 05 à 12 h 50	54 \$	18 ans et +	CROL
Yoga-Balles Prof. Marie-Josée Dumas	Les vendredis de 12 h 05 à 12 h 50	54 \$	18 ans et +	CROL



**Le cours de Cardio Danse offert en matinée est davantage adapté à une clientèle de 60 ans et plus.**

- \* Le montant indiqué dans la case « coût » s'applique aux membres de la NHW.
- \* Les employés de la NHW non membres de la NHW bénéficient du même coût que celui des membres de la NHW.
- \* Pour les personnes non membres de la NHW, les coûts sont majorés de 33 % (p. ex. 96 \$ au lieu de 72 \$, 72 \$ au lieu de 54 \$).
- \* Une réduction de 25 % est accordée aux membres du Groupe de soutien aux personnes atteintes de diabète ou à risque de le développer qui sont également membres de la NHW (p. ex. 54 \$ au lieu de 72 \$, 40.50 \$ au lieu de 54 \$). Pour faire partie de ce groupe, informez-vous auprès de Isabel Mercier, nutritionniste, au 418 842-6255, poste 1119.
- \* Une réduction de 50% est accordée pour l'inscription d'un 2e cours et suivants. S'applique à tous les cours dont le coût de revient est de 6\$/cours et uniquement aux membres et employés de la NHW.