



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

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

HIVER 2018

Du 22 janvier au 13 avril 2018
(12 semaines)



CENTRE DE SANTÉ
Marie-Paule-Sioui-Vincent

Date limite d'inscription :
12 janvier 2018

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) 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 ou par courriel 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

Coordonnées (à remplir obligatoirement)

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 Préciser l'âge: _____ ans <input type="checkbox"/> 50-59 ans <input type="checkbox"/> 60-69 ans <input type="checkbox"/> 70 ans et +			

Nom du cours	Jour/heures
1.	
2.	
3.	
4.	

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

COURS DE NATATION (DÉBUT DES COURS LE 20 JANVIER 2018)

Cours natation (8 semaines)	Jour/heures	Coût*	Groupe d'âge	Lieu
Étoile de Mer	Les jeudis de 10 h à 10 h 30	48 \$	4 à 18 mois	Piscine communautaire Wendake
Canard	Les samedis de 9 h à 9 h 45	48 \$	18 à 30 mois	Piscine communautaire Wendake
Tortue de mer	Les samedis de 9 h 45 à 10 h 30	48 \$	30 à 36 mois	Piscine communautaire Wendake
Loutre de mer	Les samedis de 10 h 30 à 11 h 15	48 \$	3 à 5 ans	Piscine communautaire Wendake
Salamandre	Les samedis de 11 h à 12 h	48 \$	4 à 6 ans	Piscine communautaire Wendake
Poisson lune	Les dimanches de 9 h à 9 h 45	48 \$	4 à 6 ans	Piscine communautaire Wendake
Crocodile junior	Les dimanches de 9 h 45 à 10 h 30	48 \$	5 ans et +	Piscine communautaire Wendake
Baleine junior	Les dimanches de	48 \$	5 ans et +	Piscine communautaire Wendake

Votre enfant sera classé selon son niveau. La catégorie d'âge est pour vous aider à le situer dans un groupe. Il se pourrait que l'heure du cours de votre enfant change si nous ne réussissons pas à combler tous les cours. Pour tout changement, nous vous aviserons dans les meilleurs délais. Le montant indiqué dans la case « coût » s'applique aux membres de la NHW. Pour les personnes non membres de la NHW, les coûts sont majorés à 64 \$.

Horaire des bains libres piscine communautaire

Dimanche et vendredi: 12 h à 16 h

Lundi et mardi: 10 h à 14 h

Aquaforme

Clientèle : 55 ans et +

Date : du 17 janvier au 21 mars 2018 (10 semaines)

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

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

Coût : 40 \$ membres de la Nation huronne-wendat 50 \$ non membres de la Nation huronne-wendat

Inscription: Garry Pennington au 418 842-1371

Aquaforme

Clientèle : Pour tous

Date : du 25 janvier au 8 mars 2018 (8 semaines)

Jour et heures : les jeudis de 10 h 45 à 11 h 45

Lieu : Piscine communautaire de Wendake

Coût : 40 \$ membres de la Nation huronne-wendat 50 \$ non membres de la Nation huronne-wendat

Inscription: Garry Pennington au 418 842-1371

DESCRIPTION DES COURS

BRÛLE ÉNERGIE : Pour brûler des calories, il faut dépenser de l'énergie, et pour dépenser de l'énergie, il n'y a rien de mieux que les exercices musculaires et cardio. Comptez sur nos entraîneurs pour vous transmettre toute l'énergie et la motivation nécessaires pour vous aider à brûler un maximum de calories !
Motivation + Exercices musculaires et cardio-vasculaires = Brûle Calories

CARDIO DANSE : Combinaison d'aérobic classique et de danse avec des chorégraphies faciles à suivre (45 minutes) suivie de relaxation et stretching visant l'amélioration de la flexibilité (15 minutes).

CARDIO INTERVALLE : 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.

CIRCUIT RAQUETTE

Pour profiter des joies de l'hiver.

Même si "l'été, c'est fait pour jouer", avec notre *Circuit Raquette*, vous verrez que "l'hiver, c'est une saison hors pair !" Découvrez notre version hivernale du *Circuit Urbain* qui vous permet de sortir des sentiers battus et de découvrir toutes les possibilités d'entraînement que vous offre ce nouvel environnement glacé. Chaussez vos raquettes et ravivez votre cœur d'enfant ! L'hiver est trop court pour ne pas en profiter !

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

ESSENTRICS EN DOUCEUR : Programme d'entraînement tout en douceur qui combine simultanément des 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.

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 démultipliée.

POUND : Combinaison de mouvements cardios faciles à suivre à un entraînement de force en utilisant des « Ripstick™ » (genre de baguettes de "drum"). Travaille l'ensemble du corps. 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\$.

YOGA MAMAN-BÉBÉ: Maman a de la broue dans le toupet? Quoi de mieux qu'un cours de yoga pour retrouver sa zénitude, connecter avec bébé et doucement retrouver la forme. Le cours Yoga maman-bébé propose des exercices de yoga postnatal accompagnés de vos nouveau-nées et adaptés aux besoins des nouvelles mamans. Une union parfaite entre la force musculaire, la souplesse et la détente!

Liste des activités sportives offertes

Cours/activités	Jour/heures	Coût*	Clientèle	Lieu
Cardio intervalle Prof. Marie-Josée Dumas	Les mardis de 18 h à 19 h	72 \$	18 ans et +	CROL
Aquaforme	Voir information dans « autres activités »			
Brûle énergie Prof. Cœur à l'ouvrage	Les mercredis de 16 h 30 à 17 h 30	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
Circuit raquette Prof. Cœur à l'ouvrage	Les jeudis de 16 h 30 à 17 h 30	72 \$	18 ans et +	CROL
Crosse	Les lundis de 19 h 30 à 21 h 30	Gratuit	Hommes 15 ans et +	Gymnase de l'école Wahta'
Crosse	Les dimanches de 19 h à 20 h 30	Gratuit	Femmes 15 ans et +	Gymnase de l'école Wahta'
Cours de natation	Voir information dans « cours de natation »			
Danse en ligne (Débutant) Prof. Louise Labbé	Les jeudis de 13 h à 14 h 30	5 \$ par cours	18 ans et +	CROL
Danse en ligne (intermédiaire) Prof. Louise Labbé	Les jeudis de 14 h 30 à 15 h 30	5 \$ par cours	18 ans et +	CROL
Essentrics Prof. Nathalie Poulin	Les lundis de 16 h 15 à 17 h 15	72 \$	18 ans et +	CROL
Essentrics Prof. Nathalie Poulin	Les vendredis de 12 h 05 à 12 h 50	24 \$ (4 cours)	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 à 19 h	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
Yoga maman-bébé	Les lundis de 10 h 30 à 11 h 30	40 \$	18 ans et plus	CROL

Les cours de Cardio Danse offerts en matinée sont davantage adaptés 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.

Tel que stipulé à la page 2, 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 ou par courriel et leur chèque leur sera retourné ou détruit.