

Programmation des activités de loisirs

Du 1 février au 26 mars 2021
(8 semaines)

Période d'inscription : 12 janvier au 28 janvier 2021



Hiver 2021



Nation huronne-wendat
Direction Santé et Mieux-être

Modalités d'inscription

Pour s'inscrire, complétez 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, déposez 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 comme inscrit uniquement lorsque son formulaire d'inscription et son paiement ont été reçus.

Il est très important de s'inscrire et de payer avant la date limite d'inscription, car le démarrage d'un cours est en 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 débité, 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 DSME 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.

Modalités 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.

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

* Le montant indiqué dans la case « coût » s'applique aux membres de la NHW et aux résidents de Wendake.

* 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%.

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.

Inscription aux loisirs de La Haute-Saint-Charles, Ville de Québec

Tarif pour les résidents de Wendake

La majorité des coûts de l'arrondissement de La Haute-Saint-Charles énoncée dans la programmation des loisirs de La Haute-Saint-Charles s'applique. Les personnes résidant à Wendake peuvent s'inscrire en même temps que le résident de Québec, mais seulement par la poste et dans les chutes à courrier. Elles peuvent s'inscrire par Internet seulement lors de la période d'inscription prévue pour les non-résidents, à partir du 9 décembre 2020, 9h.

Modalités d'inscription

Les inscriptions se font sur le site Internet de la Ville de Québec

(www.ville.quebec.qc.ca/programmationloisirs) ou par la poste en complétant la fiche d'inscription et en la faisant parvenir avec son chèque libellé à l'ordre de la Ville de Québec, à l'arrondissement de La Haute-Saint-Charles, 3490, route de l'Aéroport, Québec (Québec) G3K 1X5.

Activités sportives

CARDIO INTERVALLE

Professeure : Marie-Josée Dumas

Cours simple et efficace qui permet de sculpter les abdominaux, tonifier les fesses et raffermir les cuisses. Mélange d'exercices cardiovasculaires et musculaires. Plaisir garanti.

Clientèle	Horaire	Coût *	Durée	Plateforme virtuelle
18 ans et +	Mardi, de 18 h à 19 h	48 \$	8 semaines	Zoom

CARDIO DANSE

Professeure : Martine Côté

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

Clientèle	Horaire	Coût *	Durée	Plateforme virtuelle
18 ans et +	Lundi, de 9h30 à 10h30	48 \$	8 semaines	Zoom
18 ans et +	Mercredi, de 9h30 à 10h30	48 \$	8 semaines	Zoom

*Les cours de cardio Danse offerts en matinée sont davantage adaptés à une clientèle de 60 ans et plus

ESSENTIC-TONIC

Professeure : Nathalie Poulin

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.

Clientèle	Horaire	Coût *	Durée	Plateforme virtuelle
18 ans et +	Lundi, de 16 h 15 à 17 h 15	48 \$	8 semaines	Zoom
18 ans et +	Mercredi, de 16 h 15 à 17 h 15	48 \$	8 semaines	Zoom

PILATES

Professeure : Marie-Josée Dumas

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.

Clientèle	Horaire	Coût *	Durée	Plateforme virtuelle
18 ans et +	Mercredi, de 12 h 05 à 12 h 50	36 \$	8 semaines	Zoom

YIN YOGA

Professeure : Marie-Josée Dumas

Dans la pratique Yin, les postures sont généralement près du sol, et elles sont tenues tranquillement et pour une plus longue durée (de 3 à 5 minutes en moyenne), afin de relaxer les muscles et de cibler les tissus conjonctifs. Ces étirements en profondeur permettent entre autres de relâcher les tensions logées dans les tissus, de faire circuler l'énergie librement dans tout le corps, d'augmenter l'amplitude maximale de mouvement au niveau des articulations, de prévenir les blessures, ainsi que de maintenir la souplesse et la santé de la colonne vertébrale.

Clientèle	Horaire	Coût *	Durée	Plateforme virtuelle
18 ans et +	Vendredi, de 12 h 05 à 12 h 50	36 \$	8 semaines	Zoom

YOGA

Professeure : Marie-Josée Dumas

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.

Clientèle	Horaire	Coût *	Durée	Plateforme virtuelle
18 ans et +	Lundi, de 12 h 05 à 12 h 50	36 \$	8 semaines	Zoom

Activité pendant la grossesse et en post-partum

« BOUGER POUR 2 »

Professeure : Élisabeth Gros-Louis, B.Sc. Kinésiologue

Ces cours seront dirigés par une kinésiologue et visent le bien-être de la femme enceinte, de la nouvelle maman et du bébé. Pour la femme, l'activité physique peut prévenir le diabète de grossesse, la prise de poids excessive, ainsi que les dysfonctions du plancher pelvien. Il peut aussi y avoir des bienfaits pour la santé mentale. Pour le fœtus, l'activité physique peut être synonyme de prévention à l'obésité infantile, d'une meilleure transmission des nutriments avec le placenta et un bébé plus calme post-entraînement.

Clientèle	Horaire	Coût *	Durée	Plateforme virtuelle
Femmes enceintes	Lundi et mercredi, de 10 h à 11 h	Gratuit	Indéterminée	Zoom
Nouvelles mamans	Mardi et jeudi, de 10 h à 11 h	Gratuit	Indéterminée	Zoom

Pour toute information supplémentaire et inscriptions à « Bouger pour 2 », contactez par courriel Mme Élisabeth Gros-Louis à l'adresse : elisabeth.grosloouis@cnhw.qc.ca

Veuillez prendre note que ce cours s'adresse exclusivement aux mères et futures mères d'un enfant huron-wendat. De plus, il n'est pas nécessaire de compléter le formulaire d'inscription.

Patinoire

Horaire régulier de la patinoire extérieure et de l'anneau de glace

Lundi au vendredi de 11 h à 19 h 30
Samedi et dimanche de 9 h à 19 h 30

Cet horaire est sujet à changement selon les conditions météorologiques et les consignes de la Santé publique.

Pour information : 418-407-0539, chalet de la patinoire.

ATTENTION : Les mesures sanitaires s'appliquent. Ainsi, les activités de patinage en solo ou en famille seront permises à l'exception du hockey jusqu'à nouvel ordre.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION—ACTIVITÉS SPORTIVES

Coordonnées (à compléter obligatoirement)

Nom	Prénom	Sexe <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> M
Téléphone (résidence)	Téléphone (travail)	
Téléphone (cellulaire)	Courriel	
Nationalité <input type="checkbox"/> Huronne-wendat sur réserve <input type="checkbox"/> Membre d'une autre Nation <input type="checkbox"/> Huronne-wendat hors réserve <input type="checkbox"/> Non membre d'une Première Nation <input type="checkbox"/> Employé CNHW <input type="checkbox"/> Résident de Wendake		
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: _____ <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.		
<input type="checkbox"/> Je reconnais que ma participation au(x) cours énuméré(s) ci-dessus est à mes propres risques et par conséquent, je dégage entièrement la Nation huronne-wendat/la Direction Santé et Mieux-être et ses représentants de toute responsabilité.		
Prenez note que vous aurez à compléter 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