

Inscription aux activités des loisirs de Wendake

Modalité d'inscription

Pour vous inscrire aux activités de loisirs, veuillez visiter le site Internet suivant : www.qidigo.com/u/Loisirs-Wendake

Traitement des inscriptions

Le traitement des inscriptions se fait selon la règle du premier arrivé, premier servi. 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 déterminé selon le nombre d'inscriptions reçues. Une fois le cours confirmé (nombre de participants requis atteint), d'éventuels nouveaux participants seront invités à se joindre au premier cours pour valider leur intérêt. Si souhaité par ces participants, 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 possible 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.

Par ailleurs, un lien Zoom sera acheminé avant le premier cours à tous les participants s'étant inscrits à une session qui se donne sur cette plateforme.

Tarifs et modalité de paiement

Les frais d'inscription à une activité sont acquittables **au moment de l'inscription**. Seuls les paiements crédit par l'entremise de la plateforme d'inscription sera acceptés.

Notes :

- Les coûts peuvent varier selon la nationalité du participant. (*)
- Le montant indiqué dans la case « coût » s'applique aux membres de la Nation huronne-wendat (NHW) et aux résidents de Wendake.
- Les employés du Conseil de la Nation huronne-wendat non-membres de la NHW paient le même coût que les membres.
- Pour les personnes non-membres de la NHW, les coûts sont majorés de 33 %.

Annulation d'une activité et 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 sur présentation d'un billet du médecin, un remboursement sera effectué au prorata des cours suivis.

Responsabilité

La Direction Santé et Mieux-être se dégage de toute responsabilité quant aux dommages corporels ou matériels et quant aux pertes ou vols pouvant se produire dans le cadre des activités.

Inscription aux activités des loisirs de la 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 Ville de Québec s'appliquent. L'inscription aux activités de loisir est réservée prioritairement aux citoyens de la ville de Québec. Les non-résidents peuvent s'inscrire également, mais à des dates ultérieures de celles offertes aux résidents. Pour connaître celles-ci, communiquez avec l'organisme par téléphone en composant le 311 ou consultez le site internet de la Ville de Québec : www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports/repertoire-activites-loisir

Modalités d'inscription

Les inscriptions se font par l'entremise du site Internet de la Ville de Québec sur une plateforme de réservation.

Activités sportives

AQUAFORME

Clientèle	Dates	Horaire	Durée	Coût*	Lieu
60 ans et +	Du 5 octobre au 23 novembre	Mercredi de 11 h à 12 h	8 semaines	40 \$	Piscine de l'édifice Denis-Giguère

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	Dates	Horaire	Durée	Coût*	Lieu
18 ans et +	Du 13 septembre au 13 décembre	Cardio-poussette Mardi de 10 h à 11h	14 semaines	Gratuit	CDFM - Stationnement
18 ans et +	Du 15 septembre au 15 décembre	Musculation Jeudi de 10 h à 11h	14 semaines	Gratuit	Centre récréatif Omer Lainé

CARDIO DANSE

Professeure : Martine Côté

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	Dates	Horaire	Durée	Coût*	Lieu et Plateforme virtuelle
18 ans et +	Du 20 septembre au 6 décembre	Mardi de 10 h à 11 h	12 semaines	72 \$	Centre récréatif Omer Lainé et/ou Zoom

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	Dates	Horaire	Durée	Coût*	Lieu et Plateforme virtuelle
18 ans et +	Du 20 septembre au 6 décembre	Mardi de 18 h à 19 h	12 semaines	72 \$	Centre récréatif Omer Lainé et/ou Zoom

ESSENTRICS

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 et la taille et d'aplatir le ventre.

Clientèle	Dates	Horaire	Durée	Coût*	Lieu et Plateforme virtuelle
18 ans et +	Du 19 septembre au 28 novembre	Lundi de 16 h 15 à 17 h 15	10 semaines	60 \$	Centre récréatif Omer Lainé et/ou Zoom
18 ans et +	Du 21 septembre au 30 novembre	Mercredi de 16 h 15 à 17 h 15	10 semaines	60 \$	Centre récréatif Omer Lainé et/ou 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	Dates	Horaire	Durée	Coût*	Lieu et Plateforme virtuelle
18 ans et +	Du 21 septembre au 7 décembre	Mercredi de 12 h 05 à 12 h 50	12 semaines	54 \$	Centre récréatif Omer Lainé et/ou 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	Dates	Horaire	Durée	Coût*	Lieu et Plateforme virtuelle
18 ans et +	Du 19 septembre au 5 décembre	Lundi de 12 h 05 à 12 h 50	12 semaines	54 \$	Centre récréatif Omer Lainé et/ou Zoom

YOGA AINÉ(E)S

Professeur : Marie-Josée Dumas

Inspiré du hatha yoga, ce cours est adapté pour les aîné(e)s et une chaise est régulièrement utilisée pendant les séances. Il 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	Dates	Horaire	Durée	Coût*	Lieu et Plateforme virtuelle
50 ans et +	Du 19 septembre au 5 décembre	Lundi de 13 h 15 à 14 h 30	12 semaines	30 \$	Centre récréatif Omer Lainé et/ou 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	Dates	Horaire	Durée	Coût*	Lieu et Plateforme virtuelle
18 ans et +	Du 23 septembre au 9 décembre	Vendredi de 12 h 05 à 12 h 50	12 semaines	54 \$	Centre récréatif Omer Lainé et/ou Zoom

CHANT CHORAL

Professeur : Lucie Larouche

Clientèle	Dates	Horaire	Durée	Coût*	Lieu
50 ans et +	Du 14 septembre au 30 novembre	Mercredi de 13 h 30 à 14 h 45	12 semaines	20 \$	Centre de santé Marie-Paule-Siouï-Vincent

LIGUE DE HOCKEY (Calibre intermédiaire / Fort) – MERCREDI

Clientèle	Dates	Horaire	Durée	Coût*	Plateforme virtuelle
18 ans et +	Du 7 septembre au 26 avril	Mercredi de 19h30 à 20h50	32 semaines	640 \$	Complexe sportif Desjardins de Wendake

LIGUE DE HOCKEY (Calibre Participatif / Amical) – JEUDI

Clientèle	Dates	Horaire	Durée	Coût*	Plateforme virtuelle
18 ans et +	Du 8 septembre au 27 avril	Jeudi de 18 h à 19h10	32 semaines	640 \$	Complexe sportif Desjardins de Wendake

LIGUE DE HOCKEY (intermédiaire / Fort) – VENDREDI

Clientèle	Dates	Horaire	Durée	Coût*	Plateforme virtuelle
18 ans et +	Du 9 septembre au 28 avril	Vendredi de 12 h à 13 h 10	29 semaines	290 \$	Complexe sportif Desjardins de Wendake

PATINAGE LIBRE

Clientèle	Dates	Horaire	Durée	Coût*	Plateforme virtuelle
Pour tous	Du 25 septembre au 26 mars	Dimanche de 11 h 40 à 13 h 40	27 semaines	Gratuit	Complexe sportif Desjardins de Wendake