



Nation huronne-wendat  
Direction Santé et Bien-être

# PROGRAMMATION des activités de loisirs de Wendake

## PRINTEMPS 2023

Du 19 avril au 9 juin 2023



[wendake.ca/loisirs](http://wendake.ca/loisirs)

Période d'inscription  
du 27 mars au 14 avril 2023

# INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS DE WENDAKE

## Modalité d'inscription

Pour vous inscrire, veuillez visiter le site Internet suivant : [qidigo.com/u/Loisirs-Wendake](http://qidigo.com/u/Loisirs-Wendake)  
Ou sur place, au centre récréatif Omer Lainé (30, rue de l'Ours), du Lundi au vendredi, de 8 h à 16 h.

## 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 Bien-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](http://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 - AINÉ(E)S

Ce cours est axé sur la mise en forme générale. Il se déroule dans une section peu profonde de la piscine.

Clientèle 60 ans et +  
Dates Du 19 avril au 7 juin  
Horaire Mercredi de 11 h à 12 h  
Durée 8 semaines  
Coût\* 40\$  
Lieu 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 18 ans et +  
Dates Du 25 avril au 6 juin  
Horaire Cardio-poussette  
Mardi de 10 h à 11 h  
Durée 7 semaines  
Coût\* Gratuit  
Lieu CDFM - Stationnement

Clientèle 18 ans et +  
Dates Du 27 avril au 8 juin  
Horaire Musculation  
Jeudi de 10 h à 11 h  
Durée 7 semaines  
Coût\* Gratuit  
Lieu Centre récréatif Omer Lainé

## 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 18 ans et +  
Dates Du 25 avril au 6 juin  
Horaire Mardi de 10 h à 11 h  
Durée 7 semaines  
Coût\* 42\$  
Lieu Centre récréatif Omer Lainé

## 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.

Note importante :

Les personnes qui utilisent la plateforme zoom pour ce cours, doivent avoir en leur possession des poids et idéalement un step.

Clientèle 18 ans et +  
Dates Du 25 avril au 6 juin  
Horaire Mardi de 18 h à 19 h  
Durée 7 semaines  
Coût\* 42\$  
Lieu Centre récréatif Omer Lainé + ZOOM

## CHANT CHORAL

**Professeure : Lucie Larouche**

Cet atelier permet de travailler la technique vocale en améliorant ainsi la qualité des sons et de la respiration et d'apprendre un répertoire varié à l'unisson ou à plusieurs voix.

**Clientèle** 50 ans et +  
**Dates** Du 26 avril au 7 juin  
**Horaire** Mercredi de 13 h 30 à 14 h 45  
**Durée** 7 semaines  
**Coût\*** 20\$  
**Lieu** Centre de santé  
Marie-Paule-Sioui-Vincent

## 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** 18 ans et +  
**Dates** Du 24 avril au 5 juin  
**Horaire** Lundi de 16 h 15 à 17 h 15  
**Durée** 7 semaines  
**Coût\*** 42\$  
**Lieu** Centre récréatif  
Omer Lainé +ZOOM

**Clientèle** 18 ans et +  
**Dates** Du 26 avril au 7 juin  
**Horaire** Mercredi de 16 h 15 à 17 h 15  
**Durée** 7 semaines  
**Coût\*** 42\$  
**Lieu** Centre récréatif  
Omer Lainé +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** 18 ans et +  
**Dates** Du 26 avril au 7 juin  
**Horaire** Mercredi de 12 h 05 à 12 h 50  
**Durée** 7 semaines  
**Coût\*** 31.50\$  
**Lieu** Centre récréatif  
Omer Lainé + 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** 18 ans et +  
**Dates** Du 24 avril au 5 juin  
**Horaire** Lundi de 12 h 05 à 12 h 50  
**Durée** 7 semaines  
**Coût\*** 31.50\$  
**Lieu** Centre récréatif  
Omer Lainé + ZOOM

## YOGA - AÎNÉS

**Professeure : 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\*

50 ans et +  
Du 24 avril au 5 juin  
Lundi de 13 h 15 à 14 h 30  
7 semaines  
17.50\$  
Centre récréatif  
Omer Lainé

## 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

18 ans et +  
Du 28 avril au 9 juin  
Vendredi de 12 h 05 à 12 h 50  
7 semaines  
31.50\$  
Centre récréatif  
Omer Lainé + ZOOM

