

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS DE 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 priorise les membres de la communauté huronne-wendat et leur famille résidant à Wendake, les résidents de Wendake ainsi que les employés du CNHW. Le traitement des inscriptions est régi également 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 par crédit par l'entremise de la plateforme d'inscription seront acceptés.

CONDITIONS

- 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 DE 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'applique. 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/repertoireactivites-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 ET CULTURELLES

CLIENTÈLE ADULTE

BOUGER POUR 2 - MÉRES

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 18 ans et +

23 janvier au 9 avril 2024

Cardio-poussette Mardi de 10 h à 11 h

Durée 12 semaines Coût Gratuit

Lieu CDFM - Stationnement

Clientèle Dates 18 ans et +

25 janvier au 11 avril 2024

Horaire Musculation

Jeudi de 10 h à 11 h

Durée Coût Lieu 12 semaines Gratuit

Centre récréatif Omer Lainé

CARDIO DANSE

PROFESSEURE: MARTINE CÔTÉ

Combinaison d'aérobie 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).

Min.: 8 personnes / Max.: 15 personnes

Clientèle

Coût

Dates 23 janvier au 9 avril 2024

Horaire Mardi de 10 h à 11 h

Durée 12 semaines

18 ans et +

72\$

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.

Min.: 8 personnes / Max.: 15 personnes

Clientèle Dates Horaire

Durée

Coût

Lieu

18 ans et + 23 janvier au 26 mars

Mardi de 18 h à 19 h

10 semaines

60\$

Centre récréatif Omer Lainé et/ou ZOOM

DANSE EN LIGNE - DÉBUTANT

PROFESSEUR: GASTON ST-HILAIRE

Cours de danse en ligne.

Ex.: Triple swing, rock & roll, valse, cha cha, rumba, etc.

Min.: 10 personnes / Max.: 15 personnes

Clientèle

Dates Horaire

Durée

Coût Lieu 18 ans et +

25 janvier au 28 mars Jeudi de 19 h à 20 h 30

10 semaines

70\$

Centre récréatif Omer Lainé



CLIENTÈLE ADULTE

DANSE EN LIGNE - INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ

PROFESSEUR: GASTON ST-HILAIRE

Cours de danse en ligne.

Ex.: cha cha, rumba, triple swing, rock & roll, valse, etc.

Min.: 10 personnes / Max.: 15 personnes

Clientèle Dates Horaire Durée Coût Lieu

18 ans et + 25 janvier au 28 mars Jeudi de 15 h à 16 h 30 10 semaines

70\$

Centre récréatif Omer Lainé

DANSE LATINE - DÉBUTANT

PROFESSEUR: LUIS MANUEL CORDOVEZ

Cours de danse latine tropicale.

Ex.: Bachata, merengue, salsa, cha cha, etc. Min.: 10 personnes / Max.: 15 personnes

Clientèle Dates Horaire

Durée Coût

Lieu

18 ans et +

24 ianvier au 10 avril Mercredi de 18 h à 19 h

12 semaines 100\$

Centre récréatif Omer Lainé

22 ianvier au 8 avril 2024*

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.

Min.: 10 personnes / Max.: 15 personnes

Clientèle Dates Horaire Durée Coût

Lieu

Lundi de 16 h 15 à 17 h 15 10 semaines 60\$

18 ans et +

Centre récréatif Omer Lainé *(congé le 26 février et le 4 mars)

Clientèle Dates Horaire Durée Coût Lieu

18 ans et + 24 janvier au 10 avril 2024*

Mercredi de 16 h 15 à 17 h 15 10 semaines

60\$

Centre récréatif Omer Lainé et/ou ZOOM

*(congé le 28 février et le 6 mars)

PILATES ATHLÉTIQUE

PROFESSEURE: ANNE-FRANCE PAQUET

Le cours de pilates commence par un réchauffement, puis enchaîne avec des exercices qui renforcent tous les muscles de corps, mettant l'emphase sur les muscles du tronc (les abdominaux, les fessiers, les muscles du dos) plus spécifiquement, en utilisant des mouvements assez lents et complets, ce qui permet un renforcement des muscles en profondeur. La méthode Pilates est principalement utilisée dans une perspective d'entraînement afin d'améliorer la force, la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture.

Min.: 10 personnes / Max.: 15 personnes

Clientèle Dates Horaire Durée Coût

Lieu

18 ans et +

24 janvier au 10 avril 2024 Mercredi de 12 h 05 à 12 h 50

12 semaines 60\$

Centre récréatif Omer Lainé



CLIENTÈLE ADULTE

QI GONG

PROFESSEURE: CHRISTINE COUTURIER

Le Qi gong est un art de santé qui réunit différentes techniques corporelles, respiratoires et méditatives issues de la tradition chinoise. Il utilise des postures statiques, des mouvements lents et fluides et des automassages. Ces exercices sont pratiqués pour leurs bienfaits autant sur le plan physique que mental.

Clientèle Dates Horaire Durée Coût

Lieu

18 ans et + 26 ianvier au 12 avril 2024 Vendredi de 12 h 05 à 12 h 50 12 semaines 60\$

Centre récréatif Omer Lainé

Min.: 8 personnes / Max.: 15 personnes

YOGA

PROFESSEURE: LISE DUCHESNEAU

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.

Min.: 8 personnes / Max.: 15 personnes

Clientèle Dates Horaire Durée Coût Lieu

18 ans et + 22 janvier au 8 avril 2024 Lundi de 12 h 05 à 12 h 50 12 semaines 60\$ Centre récréatif Omer Lainé

YIN YOGA

PROFESSEURE: LISE DUCHESNEAU

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.

Min.: 8 personnes / Max.: 15 personnes

Clientèle Dates Horaire Durée Coût Lieu 18 ans et + 25 janvier au 11 avril 2024 Jeudi de 12 h 05 à 12 h 50 12 semaines 60\$ Centre récréatif Omer Lainé

CLIENTÈLE AÎNÉ(E)S

AQUAFORME

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

Min.: 8 personnes / Max.: 15 personnes

Clientèle Dates Horaire Durée Coût Lieu

60 ans et + 31 janvier au 20 mars Mercredi de 11 h à 11 h 55 8 semaines 40\$

Piscine de l'édifice Denis-Giquère

CLIENTÈLE AÎNÉ(E)S

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.

Min.: 8 personnes / Max.: 15 personnes

Clientèle Dates Horaire Durée Coût 50 ans et +

24 janvier au 10 avril

Mercredi de 13 h 30 à 14 h 45

12 semaines

20\$

Centre de santé Marie-Paule-Sioui-Vincent

YOGA

PROFESSEURE: LISE DUCHESNEAU

Inspiré du hatha yoga, ce cours est adapté pour les ainé(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.

Min.: 8 personnes / Max.: 15 personnes

Clientèle

Lieu

Dates Horaire Durée

> Coût Lieu

50 ans et +

22 janvier au 8 avril Lundi de 13 h 15 à 14 h 30

12 semaines

30\$

Centre récréatif Omer Lainé

CLIENTÈLE JEUNESSE

COURS DE PATIN - EXTÉRIEUR

PROFESSEURE : ÉLISABETH GROS-LOUIS, B.SC. KINÉSIOLOGUE

Ces cours seront dirigés par une kinésiologue pour développer les capacités motrices de vos enfants sur la glace. Les participants aux cours de patin apprendront à avancer, freiner, tomber, tourner, sauter et bien plus, tout en s'amusant avec de nombreux jeux ludiques en patin. Il est recommandé que les enfants portent un casque et soit habillés chaudement.

Min.: 3 personnes / Max.: 6 personnes

Clientèle Dates Horaire Durée Coût

Lieu

5 à 8 ans

16 janvier au 27 février Mardi de 16 h 30 à 17 h 30

7 semaines Gratuit

Patinoire extérieure

Centre récréatif Omer Lainé

SAMEDIS JEUNESSE

Tous les samedis, une activité différente sera offerte à vos enfants. À travers ces activités, ils développeront leur motricité fine, la motricité globale, le développement affectif, social, cognitif et langagier.

Min.: 6 personnes / Max.: 10 personnes

Clientèle Dates Horaire Durée Coût Lieu 6 à 8 ans

27 janvier au 16 mars Samedi de 9 h à 11 h

8 semaines

Gratuit

Maison des jeunes



CLIENTÈLE JEUNESSE

KARATÉ SPORTIF - SUPER HÉROS

PROFESSEUR: MAXIME GAUTHIER

Un programme d'arts martiaux spécialisé pour les tout-petits de 2 à 3 ans. Accompagnés de leurs parents, les enfants s'initient au monde des arts martiaux et de l'activité physique à travers des jeux, des défis et des parcours sportifs.

Min.: 5 personnes / Max.: 12 personnes

Clientèle Dates

Horaire Durée Coût

Lieu

2-3 ans

27 janvier au 16 mars Samedi de 9 h à 10 h

8 semaines 120\$*

Gymnase de l'école Wahta'

*Coût du Kimono NON INCLUS dans le prix

KARATÉ SPORTIF - NINJA

PROFESSEUR: MAXIME GAUTHIER

Le programme de karaté Ninja 4-5 ans s'adresse aux enfants d'âge préscolaire et il s'agit d'une initiation au Karaté sportif. À travers des mouvements d'arts martiaux, des jeux, des exercices et des parcours sportifs, les enfants développeront leurs habiletés physiques et psychomotrices.

Min.: 5 personnes / Max.: 12 personnes

Clientèle

Dates Horaire

Durée Coût

Lieu

4-5 ans

27 janvier au 16 mars Samedi de 10 h à 11 h

8 semaines 120\$*

Gymnase de l'école Wahta'

*Coût du Kimono NON INCLUS dans le prix

POUR TOUS

PATINAGE LIBRE - INTÉRIEUR

Clientèle Dates

Horaire Durée

Coût Lieu Pour tous

28 janvier au 24 mars

Dimanche de 11 h 40 à 13 h 40

9 semaines Gratuit

Complexe sportif

Desjardins de Wendake

PATINAGE LIBRE - EXTÉRIEUR

*SELON LES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Pour information: 581-443-8888 (chalet de la patinoire)

L'horaire peut changer sans préavis

Clientèle

Dates Horaire Pour tous

Vers le 20 décembre jusqu'au 8 mars*

Lundi au vendredi

de 11 h à 13 h et de 16 h à 18 h

Samedi et dimanche

de 10 h à 12 h et de 16 h à 18 h

Coût Gratuit

Lieu Patinoire extérieure Centre récréatif Omer Lainé

HOCKEY LIBRE - EXTÉRIEUR

*SELON LES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Pour information: 581-443-8888 (chalet de la patinoire)

L'horaire peut changer sans préavis

Clientèle

Dates Horaire Pour tous

Vers le 20 décembre jusqu'au 8 mars*

Lundi au vendredi

de 13 h à 16 h et de 18 h à 22 h

Samedi et dimanche

de 12 h à 16 h et de 18 h à 22 h

Coût Gratuit

Lieu

Patinoire extérieure Centre récréatif Omer Lainé