



ON
BOUGE !

PROGRAMMATION des activités de loisirs de Wendake

AUTOMNE 2024

Du 16 septembre au 20 décembre 2024

PÉRIODE D'INSCRIPTION

Du 26 août au 11 septembre 2024

wendake.ca/loisirs

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 résident·e·s de Wendake ainsi que les employé·e·s du CNHW. Le traitement des inscriptions est régi également selon la règle du "premier·ère arrivé·e, premier·ère servi·e". Un·e participant·e est considéré·e comme inscrit·e uniquement lorsque son formulaire d'inscription et son paiement ont été reçu. 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 participant·e·s requis atteint), d'éventuel·le·s nouveau·elle·s participant·e·s seront invité·e·s à se joindre au premier cours pour valider leur intérêt. Si souhaité par ces participant·e·s, 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.

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 ou de la participant·e. (*)
- Le montant indiqué dans la case « coût » s'applique aux membres de la Nation huronne-wendat (NHW) et aux résident·e·s de Wendake.
- Les employé·e·s 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 RÉSIDENT·E·S 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 citoyen·ne·s de la ville de Québec. Les non-résident·e·s peuvent s'inscrire également, mais à des dates ultérieures de celles offertes aux résident·e·s. 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 ET CULTURELLES

CLIENTÈLE ADULTE

BADMINTON

Détails à venir

NOUVEAUTÉ

Clientèle	16 ans et +
Dates	De septembre à décembre 2024
Horaire	À venir
Durée	12 semaines
Coût	Gratuit
Lieu	École Wahta'

BOUGER POUR 2 - MÈRES

**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	17 septembre au 3 décembre 2024
Horaire	Cardio-poussette Mardi de 10 h à 11 h
Durée	12 semaines
Coût	Gratuit
Lieu	CDFM - Stationnement

Clientèle	18 ans et +
Dates	19 septembre au 5 décembre 2024
Horaire	Musculation Jeudi de 10 h à 11 h
Durée	12 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).
Min. : 8 personnes / Max. : 15 personnes

Clientèle	18 ans et +
Dates	17 septembre au 3 décembre 2024
Horaire	Mardi de 10 h à 11 h
Durée	12 semaines
Coût	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	18 ans et +
Dates	17 septembre au 3 décembre 2024
Horaire	Mardi de 18 h à 19 h
Durée	12 semaines
Coût	72\$
Lieu	Centre récréatif Omer Lainé et/ou ZOOM



ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

CLIENTÈLE ADULTE

DANSE EN LIGNE DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE

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 18 ans et +
Dates 19 septembre au 5 décembre 2024
Horaire Jeudi de 14 h à 15 h 30
Durée 10 semaines
Coût 70\$
Lieu Centre récréatif Omer Lainé

ÉNERGIE FIT REMISE EN FORME DYNAMIQUE

PROFESSEURE : MATHILDE TREMBLAY

Programme avec un mélange de cardio, d'entraînement de résistance et d'étirements.

NOUVEAUTÉ

- **CARDIO** : Les exercices cardiovasculaires aident à améliorer l'endurance, à brûler des calories et à renforcer le cœur. Ils sont variés pour maintenir les sessions dynamiques et engageantes.
 - **ENTRAÎNEMENT DE RÉSISTANCE** : Cet aspect du cours vise à renforcer et à tonifier les muscles. Vous pouvez utiliser des poids, des bandes de résistance, ou même le poids du corps pour proposer des exercices adaptés aux capacités de chaque participant.
 - **ÉTIREMENTS** : Les séances incluent également des étirements pour améliorer la flexibilité, réduire les tensions musculaires et prévenir les blessures. Les étirements sont intégrés tout au long du cours, notamment en fin de séance pour un retour au calme.
- Min. : 8 personnes / Max. : 15 personnes

Clientèle 18 ans et +
Dates 16 septembre au 9 décembre 2024*
Horaire Lundi de 14 h 30 à 15 h 30
Durée 12 semaines
Coût 72\$
Lieu Centre récréatif Omer Lainé
**(congé le 14 octobre 2024)*

Clientèle 18 ans et +
Dates 17 septembre au 3 décembre 2024
Horaire Mardi de 12 h 30 à 13 h 30
Durée 12 semaines
Coût 72\$
Lieu Centre récréatif Omer Lainé

ESSETRICS

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 18 ans et +
Dates 16 septembre au 25 novembre 2024*
Horaire Lundi de 16 h 15 à 17 h 15
Durée 10 semaines
Coût 60\$
Lieu Centre récréatif Omer Lainé
**(congé le 14 octobre 2024)*

Clientèle 18 ans et +
Dates 18 septembre au 27 novembre 2024*
Horaire Mercredi de 16 h 15 à 17 h 15
Durée 10 semaines
Coût 60\$
Lieu Centre récréatif Omer Lainé
**(congé le 23 octobre 2024)*



CLIENTÈLE ADULTE

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 18 ans et +
Dates 18 septembre au 4 décembre 2024
Horaire Mercredi de 12 h 05 à 12 h 50
Durée 12 semaines
Coût 60\$
Lieu Centre récréatif Omer Lainé

POUND

NOUVEAUTÉ

PROFESSEURE : KARINE BÉRUBÉ

Surnommé la « rockstar du fitness », le POUND se pratique avec des baguettes de drum appelées RIPSTIX. C'est un entraînement complet, à la fois musculaire et cardiovasculaire, qui combine des mouvements de pilates, ainsi que des enchaînements cardiovasculaires. Il permet d'évacuer en se défoulant sur de la musique rock entraînante, tout en brûlant au moins 900 calories par séance !

Min. : 8 personnes / Max. : 15 personnes

Clientèle 18 ans et +
Dates 16 septembre au 9 décembre 2024*
Horaire Lundi de 18 h à 19 h
Durée 12 semaines
Coût 72\$
Lieu Centre récréatif Omer Lainé
**(congé le 14 octobre 2024)*

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.

Min. : 8 personnes / Max. : 15 personnes

Clientèle 18 ans et +
Dates 20 septembre au 6 décembre 2024
Horaire Vendredi de 12 h 05 à 12 h 50
Durée 12 semaines
Coût 60\$
Lieu Centre récréatif Omer Lainé



CLIENTÈLE ADULTE

TROUVE TA POÉSIE

PROFESSEURE : JOHANNE LAFRAMBOISE

NOUVEAUTÉ

À travers l'écriture poétique, je t'invite à rejoindre le cœur de ton être, à rejoindre ton intériorité.

Je te propose une démarche innovante : trouver ta poésie.

En jouant avec les mots que tu pigeras dans un panier, tu pourras laisser surgir les images qui parleront de ton vécu. Tu découvriras, alors, un univers créatif qui n'appartient qu'à toi...

En tant que poète et autrice, j'accompagnerai tes pas.

Clientèle 18 ans et +
Dates 18 septembre au 20 novembre 2024
Horaire Mercredi de 18 h 30 à 20 h
Durée 10 semaines
Coût 150\$
Lieu 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 18 ans et +
Dates 19 septembre au 5 décembre 2024
Horaire Jeudi de 12 h 05 à 12 h 50
Durée 12 semaines
Coût 60\$
Lieu Centre récréatif Omer Lainé

YOGA HATHA

PROFESSEURE : ANNIE-FRANCE PAQUET

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 18 ans et +
Dates 16 septembre au 9 décembre 2024*
Horaire Lundi de 12 h 05 à 12 h 50
Durée 12 semaines
Coût 60\$
Lieu Centre récréatif Omer Lainé
**(congé le 14 octobre 2024)*



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 60 ans et +
Dates 2 octobre au 4 décembre 2024
Horaire Mercredi de 11 h à 11 h 55
Durée 10 semaines
Coût 50\$
Lieu Piscine de l'édifice Denis-Giguère

CHANT CHORAL

PROFESSEURE : ANNE-MARIE LEDUC

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 50 ans et +
Dates 18 septembre au 4 décembre 2024
Horaire Mercredi de 13 h 30 à 14 h 45
Durée 12 semaines
Coût 20\$
Lieu Centre de santé Marie-Paule-Sioui-Vincent

MISE EN FORME

PROFESSEURE : VÉRO TUNE UP

Ce cours est un dérivé du Pound pour une mise en forme générale.
Min. : 8 personnes / Max. : 15 personnes

NOUVEAUTÉ

Clientèle 50 ans et +
Dates 18 septembre au 4 décembre
Horaire Mercredi de 10 h à 11 h
Durée 12 semaines
Coût 72\$
Lieu Centre récréatif Omer Lainé

TROUVE TA POÉSIE

PROFESSEURE : JOHANNE LAFRAMBOISE

À travers l'écriture poétique, je t'invite à rejoindre le cœur de ton être, à rejoindre ton intériorité.
Je te propose une démarche innovante : trouver ta poésie.
En jouant avec les mots que tu pigeras dans un panier, tu pourras laisser surgir les images qui parleront de ton vécu. Tu découvriras, alors, un univers créatif qui n'appartient qu'à toi...
En tant que poète et autrice, j'accompagnerai tes pas.

NOUVEAUTÉ

Clientèle 50 ans et +
Dates 18 septembre au 20 novembre 2024
Horaire Mercredi de 13 h 30 à 15 h
Durée 10 semaines
Coût 150\$
Lieu Centre récréatif Omer Lainé

YOGA

PROFESSEURE : LISE DUCHESNEAU

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.
Min. : 8 personnes / Max. : 15 personnes

Clientèle 50 ans et +
Dates 19 septembre au 5 décembre 2024
Horaire Jeudi de 13 h à 13 h 45
Durée 12 semaines
Coût 40\$
Lieu Centre récréatif Omer Lainé

CLIENTÈLE JEUNESSE

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.
Plus de détails à venir concernant les samedis jeunesse.
Min. : 6 personnes / Max. : 10 personnes

Clientèle 6 à 8 ans
Dates 5 octobre au 23 novembre 2024
Horaire Samedi de 9 h à 11 h
Durée 8 semaines
Coût Gratuit
Lieu Maison des jeunes

DANSE POW WOW

PROFESSEURE : AROUSSEN GROS-LOUIS

NOUVEAUTÉ

Initiation au cours de danse de pow wow.
Introduction des pas de bases des différents styles de danse de pow wow.
Min. : 6 personnes / Max. : 10 personnes

Clientèle 5 à 8 ans
Dates 18 septembre au 4 décembre 2024
Horaire Mercredi de 18 h à 19 h
Durée 12 semaines
Coût 100\$
Lieu Centre récréatif Omer Lainé

POUR TOUS

CLUB DE MARCHÉ

RESPONSABLE : KÉVIN GAUTHIER

NOUVEAUTÉ

La marche va bien au-delà d'une simple activité physique. C'est un moyen accessible et efficace de maintenir une bonne santé physique, mentale et émotionnelle, tout en favorisant le bien-être social. Nous encourageons la pratique de la marche au quotidien, car elle représente un investissement précieux dans la santé et le bonheur à long terme.

Clientèle Débutant
Dates 18 septembre au 18 décembre 2024
Horaire Mercredi de 9 h à 9 h 20
Durée 14 semaines
Coût Gratuit
Lieu Stationnement CDFM

Clientèle Intermédiaire
Dates 18 septembre au 18 décembre 2024
Horaire Mercredi de 9 h 30 à 10 h
Durée 14 semaines
Coût Gratuit
Lieu Stationnement CDFM

Clientèle Avancé
Dates 18 septembre au 18 décembre 2024
Horaire Mercredi de 10 h 15 à 11 h
Durée 14 semaines
Coût Gratuit
Lieu Stationnement CDFM



POUR TOUS

LIGUE DE POCHE AMICAL

Une toute nouvelle ligue de poches amicale verra le jour à Wendake ! Venez passer vos jeudis avec nous.
Équipe de 2 joueurs.
Plaisir garanti !
Minimum de 4 équipes / Maximum de 16 équipes

NOUVEAUTÉ

Clientèle Pour tous
Dates 26 septembre au 12 décembre 2024
Horaire Jeudi de 18 h à 20 h
Durée 12 semaines
Coût 40\$ par équipe
Lieu Centre récréatif Omer Lainé

PATINAGE LIBRE INTÉRIEUR

Clientèle Pour tous
Dates 22 septembre 2024 au 23 mars 2025*
Horaire Dimanche de 11 h 40 à 13 h 40
Durée 25 semaines
Coût Gratuit
Lieu Complexe sportif Desjardins de Wendake
**(Pas de patinage libre le 29 décembre 2024 et le 9 février 2025)*

**ON
BOUGE !**

