



# PROGRAMMATION

des activités de loisirs de  
Wendake

PRINTEMPS 2025

Du 14 avril au 13 juin

**ON BOUGE!**

Période d'inscription  
du 19 mars au 7 avril

[Wendake.ca/loisirs](https://wendake.ca/loisirs)

# INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS DE WENDAKE

## MODALITÉ D'INSCRIPTION

Pour vous inscrire aux activités de loisirs, veuillez-vous rendre sur le site Internet suivant:

[www.qidigo.com/u/Loisirs-Wendake](http://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 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 participant·e·s requis atteint), d'éventuel·le·s nouveaux·elles 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.

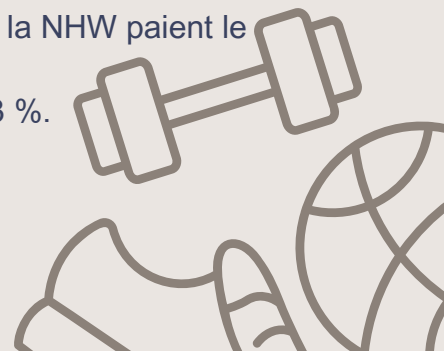
Aucun courriel de confirmation ne sera envoyé et aucun appel téléphonique ne sera effectué pour confirmer l'inscription.

## TARIFS ET MODALITÉS 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 citoyens 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](http://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports/repertoire-activites-loisir)

### **MODALITÉS D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS DE LOISIR DE LA VILLE DE QUÉBEC**

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



## BOUGER POUR DEUX - MÈRES

Professeure : Elisabeth 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.

## CARDIO DANSE - ADULTES

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 plus
Dates	1er mai au 30 juin
Horaire	Cardio-Poussette Mardi de 10h à 11h
Durée	17 semaines
Coût	0 \$
Lieu	CDFM- stationnement

Clientèle	18 ans et plus
Dates	1er mai au 30 juin
Horaire	Musculation Jeudi de 10h à 11h
Durée	17 semaines
Coût	0 \$
Lieu	Centre récréatif Omer-Lainé

Clientèle	18 ans et plus
Dates	15 avril au 3 juin
Horaire	Mardi de 10h à 11h
Durée	8 semaines
Coût	48 \$
Lieu	Centre récréatif Omer-Lainé

## CARDIO-INTERVALLE - ADULTES

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

## ESSETRICS - ADULTES

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

## 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 plus
Dates	15 avril au 3 juin
Horaire	Mardi de 18h à 19h
Durée	8 semaines
Coût	48 \$
Lieu	Centre récréatif Omer-Lainé

Clientèle	18 ans et plus
Dates	28 avril au 9 juin
Horaire	Lundi de 16h15 à 17h15
Durée	7 semaines
Coût	42 \$
Lieu	Centre récréatif Omer- Lainé

Clientèle	18 ans et plus
Dates	16 avril au 4 juin
Horaire	Mercredi de 16h15 à 17h15
Durée	7 semaines
Coût	42 \$
Lieu	Centre récréatif Omer-Lainé

Clientèle	18 ans et plus
Dates	14 avril au 9 juin
Horaire	Lundi de 12h05 à 12h50
Durée	8 semaines
Coût	48 \$
Lieu	Centre récréatif Omer-Lainé

## PILATES ATHLÉTIQUE - ADULTES

Professeure : Annie-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 plus
Dates	16 avril au 4 juin
Horaire	Mercredi de 12h05 à 12h50
Durée	8 semaines
Coût	48 \$
Lieu	Centre récréatif Omer-Lainé

## 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	18 ans et plus
Dates	25 avril au 13 juin
Horaire	Vendredi de 12h05 à 12h50
Durée	8 semaines
Coût	48 \$
Lieu	Centre récréatif Omer-Lainé



## POUND - ADULTES

Professeure : Karine Bérubé

Surnommé la « **rockstar du fitness** », le POUND se pratique avec des baguettes de drums spécifiques appelées RIPSTIX. C'est un entraînement complet, à la fois musculaire et cardiovasculaire, qui combine des mouvements de Pilates, des mouvements isométriques et pliométriques, ainsi que des enchaînements cardiovasculaires. Il permet d'évacuer tout le surplus de stress accumulé au cours de la journée en se défoulant sur de la musique rock entraînante, tout en brûlant au moins 900 calories par séance ! Le plus beau, c'est que cet entraînement est accessible à tous, car les mouvements peuvent être adaptés au niveau qui vous convient et il est possible d'augmenter votre intensité au fil des semaines.

Information : Nous fournissons les baguettes.

## MUAY THAI (BOXE)

Professeur : Samuel Côté-Bédard

Un cours de Muay Thai pour débutants est conçu pour offrir une introduction complète aux bases de cette discipline, tout en permettant aux élèves de se familiariser avec les techniques fondamentales dans un cadre structuré et progressif. Voici un déroulé typique pour un cours d'une heure :

Échauffement (10-15 mins)

Apprentissage des techniques de base (20-25 mins)

Renforcement de la défense et techniques de blocage (5-10 mins)

Retour au calme et étirements (5-10 minutes)

L'objectif est de développer progressivement les compétences techniques, la condition physique, et la confiance des participants.

Clientèle	18 ans et plus
Dates	14 avril au 9 juin
Horaire	Lundi de 18h à 19h
Durée	8 semaines
Coût	48 \$
Lieu	Centre récréatif Omer-Lainé



Clientèle	18 ans et plus
Dates	1er mai au 5 juin
Horaire	Jeudi de 18h30 à 19h30
Durée	6 semaines
Coût	45 \$
Lieu	Centre récréatif Omer-Lainé

# Activités sportives

# Clientèle : aîné·e·s

## AQUAFORME – AINÉ·E·S

Professeure : Marie-Josée Rodrigue

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 plus
Dates	16 avril au 4 juin
Horaire	Mercredi de 11h à 11h50
Durée	8 semaines
Coût	40 \$
Lieu	Piscine Denis Giguère

## MISE EN FORME 50+ - ADULTES

Professeure : Vero Tune up

Ce cours est un dérivé du Pound pour une mise en forme générale.

Clientèle	50 ans et plus
Dates	16 avril au 4 juin
Horaire	Mercredi de 10h à 11h
Durée	8 semaines
Coût	48 \$
Lieu	Centre récréatif Omer-Lainé

## YOGA – AINÉ·E

Professeure : Lise Duchesneau

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

Minimum : 6 personnes / Maximum : 9 personnes



Clientèle	50 ans et plus
Dates	16 avril au 4 juin
Horaire	Mercredi de 14h à 15h
Durée	8 semaines
Coût	40 \$
Lieu	La hutte de médecine étoilée



## CLUB DE MARCHÉ – AINÉ·E·S

Responsable : Marie Soleil Dubé

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	50 ans et plus
Dates	24 avril au 29 mai
Horaire	Jeudi de 10h à 11h
Durée	6 semaines
Coût	0 \$
Lieu	Boite aux lettres entre le 80 et 90 rue de l'Ours

**ON BOUGE!**

[www.qidigo.com/u/Loisirs-Wendake](http://www.qidigo.com/u/Loisirs-Wendake)

Wendake.ca/loisirs



---

**WENDAKE**