



LOISIRS
des
Hauts-Sentiers

PROGRAMMATION HIVER 2026



EGRENIER@LDHS.CA



418 316-2241



WWW.LDHS.CA

INSCRIVEZ-VOUS
EN LIGNE !

 Qidigo

PRÉINSCRIPTION AVEC UN RABAIS DE 15 \$
DU 5 AU 7 DÉCEMBRE 2025 : RÉSERVÉE AUX
PERSONNES DÉJÀ INSCRITES À L'AUTOMNE
DU 8 AU 12 DÉCEMBRE 2025 : OUVERTE À TOUS

PÉRIODE D'INSCRIPTION RÉGULIÈRE
DU 13 DÉCEMBRE 2025 AU 10 JANVIER 2026

Réservez
vite !



VIVEZ L'HIVER AVEC LES

LOISIRS DES HAUTS-SENTIERS

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

Activités pour enfants

Page 3 à 11

- Pirouette et cabriole (12-36 mois, 3-4 ans) p.3
- Cours de dessin et peinture enfants (6 à 15 ans) p.4
- Cirque enfant (6 à 12 ans) p.5
- Patin (4-5 ans et 6-8 ans) p.6
- Danse parent-enfant - (2 1/2+) p.7
- Éveil au sport yoga (1-5 ans) p.8
- Création de bracelets en pierres semi-précieuses - (8+) p.9

Artisanat

Page 9 à 11

- Création de bracelets en pierres semi-précieuses - (8+) p.9
- Atelier verre fusion jeunesse - (12+) p.10
- Atelier verre fusion – groupe adulte p.10
- Macramé p.11
- Ateliers crochet amigurumis (16+) p.12

Bien-être

Page 13

- Hatha yoga - (18+)
- Vini yoga - (18+)

Activités culturelles et artistiques

Page 14 & 15

- Danse country - (13+) p.14
- Initiation cours danses latines - (18+) p.15

Activités physiques et sportives

Page 16 à 21

- Pound - (18+) p.16
- Zumba - (18+) p.17
- Cardio danse - (50+) p.18
- Cardio danse - (18+) p.18
- Boxe fit - (13+) p.19
- Badminton libre p.20
- Pickleball libre p.21

Modalités d'inscription

Page 22

Politique d'annulation et de remboursement

Page 23

Lieux des activités

Page 24



ACTIVITÉS POUR ENFANTS



TOUS LES
DIMANCHES
DÈS LE 11 JANVIER | 10 SÉANCES

Pirouette et Cabriole

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE SAINT-ÉMILE

12 à 36 mois - 10h à 10h50

3 à 5 ans - 11h à 11h50

PRÉINSCRIPTION 100\$

INSCRIPTION 115\$

Le jardin de Pirouette et Cabriole propose une découverte du sport par le jeu, dans le respect du rythme de chaque enfant.

Parcours, ateliers et petits défis l'aident à apprivoiser l'activité physique.

La présence du parent est obligatoire.

ACTIVITÉS POUR ENFANTS

PRÉINSCRIPTION 100\$

INSCRIPTION 115\$

TOUS LES
SAMEDIS

DÈS LE 17 JANVIER | 12 SÉANCES

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE SAINT-ÉMILE

Dessin / Peinture

9H00 À 10H00

6 à 9 ans – Dessin, à mes crayons!

Découverte des bases du dessin à travers des notions simples et des projets courts adaptés à l'âge et au niveau de chaque enfant.

10H10 À 11H10

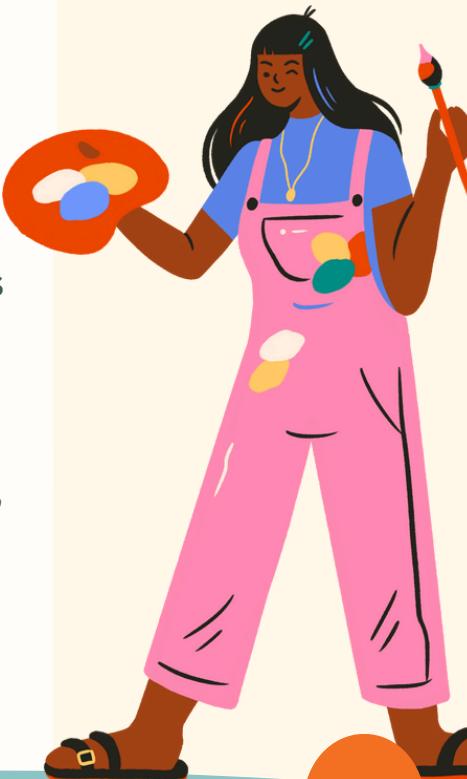
8 à 15 ans – Dessin et peinture, on explore!

On approfondit le dessin puis on y ajoute la peinture à la gouache, pour explorer différentes techniques dans des projets variés.

11H20 À 12H20

10 à 15 ans (niveau avancé) – Dessin et peinture, on plonge!

Pour les jeunes ayant déjà une base en dessin : projets plus élaborés, développement de l'expression personnelle et combinaison dessin/gouache.



ACTIVITÉS POUR ENFANTS



NOUVEAU!!

TOUS LES
JEUDIS
18h45 à 19h45

6-10 ANS | **10-12 ANS**

DU 15 JANVIER AU | **DU 5 MARS AU**
12 FÉVRIER | **2 AVRIL**

5 SÉANCES

📍 **ÉCOLE DE L'ARC-EN-CIEL**

Initiation aux arts du cirque

En collaboration avec l'École de cirque de Québec, les jeunes découvriront la jonglerie, l'équilibriste, les pyramides humaines, l'acrobatie au sol et le jeu clownesque dans une ambiance ludique et sécuritaire.

PRÉINSCRIPTION 115\$

INSCRIPTION 130\$



ACTIVITÉS POUR ENFANTS

PRÉINSCRIPTION 80\$
INSCRIPTION 95\$

TOUS LES

DIMANCHES
DÈS LE 11 JANVIER | 5 SÉANCES

Cours de patin

 SURFACE GLACÉE - PARC RÉAL-CLOUTIER

**10h à 10h30
ou 10h35 à 11h05**

Bout chou 4-5 ans :

Pour les enfants qui n'ont jamais ou peu patiné et qui souhaitent s'initier en s'amusant.

11h10 à 12h00

Patinage intermédiaire 6-8 ans :

Pour les enfants qui patinent et se relèvent seuls, et qui veulent continuer à progresser tout en ayant du plaisir.

Les cours sont reportés en cas de tempête de neige ou de froid extrême.



ACTIVITÉS POUR ENFANTS



TOUS LES
JEUDIS
DÈS LE 15 JANVIER

10h00
11h00
12 SÉANCES



📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE SAINT-ÉMILE

Danse Parent-Enfant

PRÉINSCRIPTION 110\$

INSCRIPTION 125\$

DÈS 2 ANS ET DEMI



Partagez un moment privilégié de danse avec votre enfant!

Par le mouvement et la musique, vous renforcez votre lien tout en bougeant, riant et vivant un doux moment de complicité.



ACTIVITÉS POUR ENFANTS



TOUS LES
VENDREDIS
DÈS LE 16 JANVIER

11h30
12h00
12 SÉANCES

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE SAINT-ÉMILE

1-5 ANS

Éveil au sport yoga

PRÉINSCRIPTION 110\$

INSCRIPTION 125\$



Éveil au sport yoga propose des ateliers ludiques de 30 minutes pour les enfants de 1 à 5 ans, combinant postures de yoga, respiration et jeux. Celle-ci aide les tout-petits à développer leur équilibre, leur coordination, leur conscience du corps ainsi que leur estime de soi et leur gestion des émotions.

Un parent par enfant peut également participer à l'activité.

ARTISANAT

**ATELIER OFFERT
À DEUX REPRISES**
OU **21 janvier**
28 janvier
18h15 à 20h15

NOUVEAU!!

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE SAINT-ÉMILE

8+

Création de bracelets en pierres semi-précieuses

PRÉINSCRIPTION 45\$

INSCRIPTION 60\$

Atelier de création de bracelets en pierres semi-précieuses pour adultes et enfants dès 8 ans.

Accompagné·e étape par étape, vous choisissez vos pierres, perles et breloques pour créer un bracelet unique.

Tout le matériel est fourni : repartez avec une création originale, élégante et durable, dans une ambiance créative et conviviale.

ARTISANAT

NOUVEAU!!



DÈS LE 18 FÉVRIER

3 SÉANCES

Verre fusion jeunesse

TOUS LES

**MERCREDIS
18h15 à 20h15**

12-17

**PRÉINSCRIPTION 100\$
INSCRIPTION 115\$**

CENTRE COMMUNAUTAIRE SAINT-ÉMILE

Atelier de verre fusion destiné aux enfants et aux ados : fabrication d'une veilleuse en mosaïque de verre fusionné et d'un pic à pot décoratif. Aucune connaissance requise, seulement l'envie de créer et de s'amuser

DÈS LE 18 MARS

3 SÉANCES

18+

Verre fusion Adulte

**PRÉINSCRIPTION 100\$
INSCRIPTION 115\$**

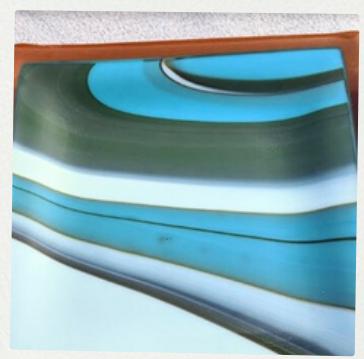
TOUS LES

**MERCREDIS
18h15 à 20h15**

CENTRE COMMUNAUTAIRE SAINT-ÉMILE

Création d'un capteur de soleil et d'une assiette de 6"

Aucune expérience requise, seulement le plaisir d'explorer, de créer et de repartir avec vos propres pièces uniques !



ARTISANAT

NOUVEAU!!

PRÉINSCRIPTION 200\$
INSCRIPTION 215\$

Macramé ¹²⁺



📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE SAINT-ÉMILE

TOUS LES
MARDIS
DÈS LE 13 JANVIER

19h00
21h00
6 SÉANCES

La session inclut tout le matériel nécessaire et permet de vous initier au macramé en apprenant les nœuds de base afin de pouvoir créer des pièces simples de façon autonome.

Au programme : 4 cours de macramé (jardinière, sous-plat, mini-murale, support à serviette), 1 cours spécial St-Valentin en micro-macramé et 1 cours de créations diverses avec les chutes de corde.

ARTISANAT

TOUS LES
MARDIS
DÈS LE 3 MARS

19h00
21h00
6 SÉANCES

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE SAINT-ÉMILE



Ateliers Amigurumi¹⁶⁺

PRÉINSCRIPTION 110\$

INSCRIPTION 125\$

Les amigurumis, un artisanat d'origine japonaise, sont de petites figurines réalisées au crochet.



Grâce à quelques points de base, vous apprendrez à confectionner une peluche unique pour Pâques : un adorable petit poussin fait à la main, parfait pour accueillir le printemps.

BIEN-ÊTRE

TOUS LES
LUNDIS
DÈS LE 12 JANVIER

10h05
11h20
12 SÉANCES

Centre communautaire Saint-Émile

Vinyoga ¹⁸⁺

PRÉINSCRIPTION 115\$

INSCRIPTION 130\$

Plongez dans une séance toute en douceur où chaque posture vous ramène à l'essentiel : respiration, corps et calme intérieur.

Le Vinyoga permet d'apprendre les bases, de relâcher les tensions et de gagner en souplesse dans une ambiance apaisante.



TOUS LES
LUNDIS
DÈS LE 12 JANVIER

18h30
19h45
12 SÉANCES

Centre communautaire Saint-Émile

Hathayoga ¹⁸⁺

PRÉINSCRIPTION 115\$

INSCRIPTION 130\$

Le Hatha yoga tonifie le corps, améliore la posture et développe une conscience corporelle profonde grâce à l'enchaînement de postures et de respirations.

Accessible à tous, il convient autant aux curieux qu'aux pratiquants qui souhaitent approfondir leur technique.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

TOUS LES
MARDIS
DÈS LE 13 JANVIER | **12 SÉANCES**

PRÉINSCRIPTION 115\$
INSCRIPTION 130\$

Danse country¹³⁺

📍 PAVILLON RENÉ-LAFOND

19h15 à 20h15

Débutant

Idéal pour débuter, ce cours vous apprend les pas de base, développe votre rythme et vous fait bouger dans une ambiance chaleureuse et inclusive.

20h30 à 21h30

Intermédiaire

Perfectionnez votre style avec des chorégraphies plus rythmées, des transitions fluides et des variations créatives, dans une ambiance énergique et passionnée.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

NOUVEAU!!

TOUS LES
DIMANCHES
DÈS LE 11 JANVIER

19h15
20h15
12 SÉANCES

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE SAINT-ÉMILE

Initiation danses latines¹⁶⁺

PRÉINSCRIPTION 115\$
INSCRIPTION 130\$

Découvrez l'énergie des danses latines avec ce cours d'initiation pour débutants !

Sur 12 semaines, vous apprendrez les bases de la salsa, du merengue, de la bachata et plus encore, principalement en danse individuelle (suelta) pour progresser à votre rythme.

Aucune expérience requise, seulement l'envie de bouger, de s'amuser et d'ajouter un peu de soleil à votre hiver.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

TOUS LES
LUNDIS
DÈS LE 12 JANVIER

18h30
19h30
12 SÉANCES

❸ CENTRE COMMUNAUTAIRE SAINT-ÉMILE

Pound¹⁸⁺

PRÉINSCRIPTION 115\$

INSCRIPTION 130\$

Un entraînement Pound énergique où vous utilisez des baguettes pour créer le rythme tout en tonifiant votre corps.

Un mélange de cardio et de mouvements inspirés du pilates et du yoga pour se dérouler et faire le plein d'énergie.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

DÈS LE 12 JANVIER

12 SÉANCES

📍 ÉCOLE PRIMAIRE DE L'ARC-EN-CIEL

ZUMBA¹⁸⁺

TOUS LES

LUNDIS

18h30 à 19h30



TOUS LES

MERCREDIS

18h30 à 19h30

Zumba Fitness, c'est des rythmes du monde, de la bonne humeur et une énergie contagieuse !

On bouge, on danse et on s'entraîne sans s'en rendre compte.

Parfait pour décompresser et brûler de l'énergie dans le plaisir !

PRÉINSCRIPTION 115\$

INSCRIPTION 130\$

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

PRÉINSCRIPTION 115\$
INSCRIPTION 130\$

DÈS LE 14 JANVIER

12 SÉANCES

PRÉINSCRIPTION 90\$
INSCRIPTION 105\$



CENTRE COMMUNAUTAIRE SAINT-ÉMILE

Cardio Danse⁵⁰⁺

TOUS LES

MERCREDIS
10h15 à 11h15

Cours joyeux et dynamique
pour les 50 ans+ qui veulent
bouger sur des hits populaires.

Ambiance festive,
mouvements adaptés et
plaisir garanti!

Cardio Danse¹⁸⁺

TOUS LES

VENDREDIS
12h05 à 12h50

Entraînement chorégraphié
sur vos chansons préférées
pour se dégourdir et activer
tout le corps.

La pause du midi idéale pour
recharger vos batteries!



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

TOUS LES
LUNDIS
DÈS LE 12 JANVIER

20h00
21h00
12 SÉANCES

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE SAINT-ÉMILE

Boxefit¹³⁺

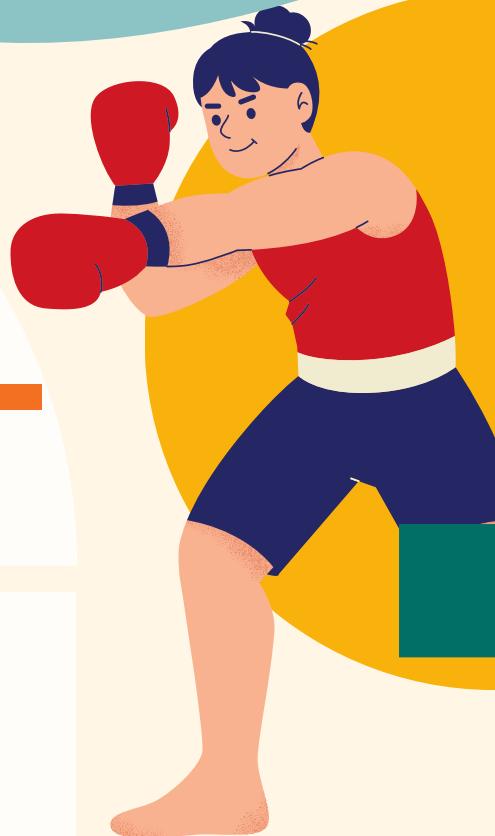
PRÉINSCRIPTION 140\$

INSCRIPTION 155\$

Ici, pas besoin d'être un athlète : on privilégie le bien-être, le plaisir et la progression personnelle.

Entraînements complets (cardio, équilibre, renforcement) adaptés à tous les âges (13+) et niveaux, dans une ambiance positive et inclusive. Tout le monde est le bienvenu !

Des frais supplémentaires de 60 \$ pour l'achat des gants seront à prévoir lors de la première séance.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

INSCRIPTION À LA SESSION
100\$ /TERRAIN



Badminton libre

TOUS LES
MERCREDIS

DÈS LE 14 JANVIER
15 SÉANCES

20h00 à 21h00

📍 ÉCOLE PRIMAIRE DE L'ACCUEIL

TOUS LES
JEUDIS

DÈS LE 15 JANVIER
15 SÉANCES

18h30 à 19h30

📍 ÉCOLE PRIMAIRE DE L'ARC-EN-CIEL

Badminton libre : terrains disponibles pour jouer entre amis ou en famille, à votre rythme.

Apportez votre raquette et venez vous dégourdir !

Maximum 4 joueurs / terrains

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

INSCRIPTION À LA SESSION
100\$/TERRAIN

Pickleball libre

TOUS LES
MERCREDIS | DÈS LE 14 JANVIER
15 SÉANCES
21h00 à 22h00

📍 ÉCOLE PRIMAIRE DE L'ACCUEIL

TOUS LES
SAMEDIS | DÈS LE 17 JANVIER
15 SÉANCES
12h00 à 13h00

📍 ÉCOLE PRIMAIRE DU VIGNOBLE

TOUS LES
DIMANCHES | DÈS LE 11 JANVIER
15 SÉANCES
12h00 à 16h00

📍 ÉCOLE PRIMAIRE DU VIGNOBLE

Le pickleball, c'est le sport idéal pour bouger
en famille ou entre amis !

Un mélange de tennis, badminton et ping-pong,
accessible autant aux débutants qu'aux
joueurs plus compétitifs.

Maximum 4 joueurs / terrains



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Préinscriptions du 5 au 12 décembre 2025 → **15\$ de rabais**

Non applicable au badminton libre et au pickleball

**15 \$ de rabais à l'inscription d'un 2e cours
(même personne, payé en un seul versement)**

Valide pour les cours pour adultes seulement

Non applicable aux ateliers d'artisanat, badminton libre et au pickleball

INSCRIPTION EN LIGNE

Rendez-vous sur le site www.ldhs.ca. Cliquez sur le bouton bleu Qidigo pour une inscription en ligne.

INSCRIPTION PAR LA POSTE ou CHUTE À COURRIER

Obligation de remplir le formulaire papier que vous trouvez à nos bureaux situés au centre communautaire Saint-Émile.

Vous devez remplir le formulaire d'inscription et le déposer avec le paiement complet dans la chute à courrier du centre communautaire Saint-Émile (2200, Rue de la Faune) ou l'envoyer par la poste au 2200, Rue de la Faune, Québec, (QC), G3E 1K6.

MODALITÉS DE PAIEMENT

- Toutes les inscriptions sont payables en un seul versement;
- Le chèque doit être libellé à l'ordre des Loisirs des Hauts-Sentiers et daté du jour de l'inscription;
- Aucun chèque postdaté ne sera accepté.

TRAITEMENT DES INSCRIPTIONS

Veuillez noter que les inscriptions en ligne ont l'avantage d'être traitées prioritairement étant donné leur rapidité de réception. À l'inverse, les inscriptions déposées dans la chute à courrier ne seront traitées que lors de leur réception à nos bureaux.

Les reçus de paiement sont envoyés seulement par courriel. Une adresse courriel doit obligatoirement être fournie sur le formulaire d'inscription. Les personnes qui ne résident pas à Québec doivent payer un frais d'inscription majoré de 150%.



POLITIQUE D'ANNULATION ET DE REMBOURSEMENT

En tout temps, vous pouvez annuler votre inscription.

ANNULATION AVANT LE DÉBUT DES COURS

Si vous annulez votre inscription avant le début de l'activité, l'inscription est remboursable en entier.

ANNULATION APRÈS LE DÉBUT DES COURS

Si l'activité est commencée, vous devrez payer :

- Le coût des cours déjà donnés (au prorata);
- Des frais administratifs de 10%.

Le remboursement est calculé à partir de la date de réception du formulaire de demande de remboursement à nos bureaux et se fera directement sur votre carte de crédit ou par chèque selon le mode de paiement utilisé à l'inscription.

Si le cours comprenait un rabais, le rabais serait déduit du remboursement.

ANNULATION APRÈS LA FIN DES ACTIVITÉS

Si vous faites votre demande de remboursement après la fin des activités, votre demande sera automatiquement refusée. Aucun remboursement ne sera effectué pour une demande reçue après la fin des activités.

MARCHE À SUIVRE POUR ANNULER VOTRE INSCRIPTION

Pour annuler votre inscription, vous devez transmettre le formulaire de demande de remboursement à Loisirs des Hauts-Sentiers par courriel (egrenier@ldhs.ca) ou en personne. Le formulaire est disponible à nos bureaux ou sur notre site Web.



LIEUX DES ACTIVITÉS

CCSE : Centre communautaire Saint-Émile (2200, rue de la Faune)

ÉACC : École de l'Accueil (1587, rue Guillaume-Bresse)

ÉVIG : École du Vignoble (6360, rue Montrachet)

ÉAEC : École de l'Arc-en-ciel (570, rue du Pacifique)

PRC : Parc Réal-Cloutier/Paville René-Lafond (6106, rue de l'Accueil)

Bonne session
D'HIVER



LOISIRS
des
Hauts-Sentiers