

# PROGRAMMATION

**AUTOMNE  
2024**

**Inscription du 19 août (11 h)  
au 15 septembre (22 h)**



**INFO@LDHS.CA**



**418 316-2241**



**WWW.LDHS.CA**



**INSCRIVEZ-VOUS  
EN LIGNE !**



**Qidigo**

**LOISIRS**  
des  
**Hauts-Sentiers**



# Modalités d'inscription

**Inscriptions du 19 août (11 h) au 15 septembre (22 h)**

**15 \$ de rabais pour un 2e cours (même personne)**  
(cours pour adulte seulement, badminton et volleyball non inclus)

## **INSCRIPTION EN LIGNE**

Rendez-vous sur le site [www.ldhs.ca](http://www.ldhs.ca). Cliquez sur le bouton Qidigo pour une inscription en ligne, cette méthode est plus rapide en plus d'être traitée en priorité.

## **INSCRIPTION PAR LA POSTE ou CHUTE À COURRIER**

Obligation de remplir le formulaire papier que vous trouvez sur notre site Web ou disponible à nos bureaux situés au centre communautaire Paul-Émile-Beaulieu.

Vous devez remplir le formulaire d'inscription et le déposer avec le paiement complet dans la chute à courrier du centre communautaire Paul-Émile-Beaulieu (530, rue Delage) ou l'envoyer par la poste au 530-1, rue Delage, Québec, Qc, G3G 1J2.

## **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, aucun frais ne vous sera réclamé.

## **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 préalablement utilisé.

Si le cours comprenait un rabais, le montant du rabais sera 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 aux Loisirs des Hauts-Sentiers par courriel ([info@ldhs.ca](mailto:info@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 (2220, rue de la Faune)

CPEB - Centre communautaire Paul-Émile-Beaulieu (530, rue Delage)

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

ÉVIG - École du Vignoble (6360, rue Montrachet)

ÉBSJ - École du Beau-Séjour (1644, avenue Lapierre)



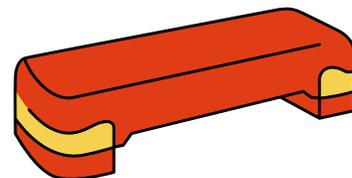
# Activités Physiques

## AÉRO STEP (18 ans et +)

Entraînement où la diversité est de mise : 20 minutes d'aérobic, 20 minutes de step et 20 minutes de musculation. Avec autant de variété, pas le temps de s'ennuyer!

**Mardi 18 h 30 à 19 h 30, à partir du 17 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CPEB** / Coût : **140.00 \$**



## CARDIO DANSE (18 ans et +)

Cours chorégraphié sur de la musique populaire, connue de tous. Une excellente façon de solliciter l'ensemble de votre corps. Sortez du télétravail et venez bouher en gang sur l'heure du dîner !

**Vendredi 12 h à 12 h 50 à partir du 20 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **130.00 \$**

## CARDIO DANSE (13 ans et +)

**Samedi 10 h à 11 h à partir du 21 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **ÉBSJ** / Coût : **140.00 \$**



## POUND (18 ans et +)

Utilisant des baguettes (ripsticks) spécialement conçues pour rythmer les mouvements, ce cours combine les exercices cardiovasculaires, le conditionnement et des disciplines comme le yoga et Pilates.

**Lundi 18 h 30 à 19 h 30, à partir du 16 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **140.00 \$**



## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AINÉS (50 ans et +)

Entraînement complet incluant de l'exercice cardiovasculaire ainsi que des exercices de musculation avec des options de modifications et de progression pour tous les niveaux.

**Mardi 9 h à 10 h, à partir du 17 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **140.00 \$**

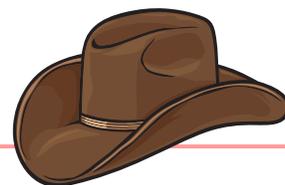
# Activités de Danse

## DANSE COUNTRY (13 ans et +)

Cours récréatif qui se déroule dans un climat festif et de convivialité pour débutant ou amateur de 13 à 99 ans. Venez vous amuser et suivre les pas sur de la musique country. C'est un plaisir assuré.

**Dimanche 13 h 30 à 15 h à partir du 15 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CPEB** / Coût : **125.00 \$**



## DANSE CARDIO (50 ans et +)

Cours chorégraphié sur de la musique populaire. Une excellente façon de solliciter l'ensemble du corps, tout en ayant l'impression de participer davantage à une fête qu'à un entraînement!

**Mercredi 10 h 15 à 11 h 15, à partir du 18 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **140.00 \$**



## ZUMBA FITNESS (18 ans et +)

Facile à suivre, cet entraînement sur musique est inspiré des danses latines et d'ailleurs dans le monde. (salsa, merengue, cumbia, samba, reggaeton, danse africaine, pop, rock et bien d'autres).

**Lundi 18 h 30 à 19 h 30 à partir du 16 septembre 2024**

**Mercredi 18 h 30 à 19 h 30 à partir du 18 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CPEB** / Coût : **140.00 \$**

# Activités Sportives

## BADMINTON LIBRE (15 ans et +)

Cette activité s'adresse aux personnes qui désirent pratiquer entre amis le badminton sur une base régulière. **3 terrains disponibles** à partager sur un maximum de 12 participants.

**Mercredi 19 h 15 à 20 h 15, à partir du 18 septembre 2024**

**Mercredi 20 h 15 à 21 h 15, à partir du 18 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **ÉACC** / Coût : **80.00 \$ par personne**



## BADMINTON LIBRE (15 ans et +)

Cette activité s'adresse aux personnes qui désirent pratiquer entre amis le badminton sur une base régulière. **3 terrains disponibles** à partager sur un maximum de 12 participants.

**Jeudi 18 h 30 à 19 h 30 à partir du 19 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **ÉVIG** / Coût : **80.00 \$ par personne**

## VOLLEYBALL RÉCRÉATIF (18 ans et +)

Cette activité s'adresse aux personnes qui désirent pratiquer entre amis le volleyball sur une base régulière. **Places limitées.**

**Mardi 18 h 30 à 20 h à partir du 10 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **ÉVIG** / Coût : **80.00 \$ par personne**



# Activités Mieux-être

## HATHA YOGA, FLOW, BODY FIX & BALLEES (18 ans et +)

**Le Hatha flow** : Pratique énergisante, fluide et gracieuse qui renforce le corps et fait circuler l'énergie. À la fois doux, tonifiant, relaxant et fortifiant il peut être aussi exigeant, mais toujours respectueux du niveau individuel.

**Le Body fix** : Permet de prévenir les blessures, améliorer sa posture et sa qualité de vie globale. Permet d'augmenter son niveau d'énergie en utilisant son corps à son plein potentiel. Vous en ressortirez avec une meilleure mobilité, plus de force et de stabilité.

**Le yoga balles** : Techniques simples, puissantes d'automassage pour réduire et éliminer la douleur, augmenter la mobilité, la flexibilité de vos articulations et réduire la tension de vos muscles.

Séances différentes chaque semaine qui vous permettront d'explorer diverses approches du yoga.

**Lundi 16 h 45 à 17 h 45 à partir du 23 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **155.00 \$**

**Lundi 18 h à 19 h 15 à partir du 23 septembre 2024**

**Lundi 19 h 30 à 20 h 45 à partir du 23 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **170.00 \$**



## QI GONG (18 ans et +)

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

**Vendredi 10 h à 11 h à partir du 20 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **130.00 \$**



## STRETCHING (18 ans et +)

Exercices de flexibilité et de mobilité permettant de garder ou d'améliorer son amplitude de mouvement et de réduire les tensions.

**Mardi 10 h 15 à 11 h 15 à partir du 17 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **130.00 \$**

**Jeudi 9 h 30 à 10 h 30 à partir du 19 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CPEB** / Coût : **130.00 \$**



## YOGA SUR CHAISE (18 ans et +)

Le Yoga sur chaise, est un type de yoga doux fait pour tout le monde. Les personnes atteintes d'arthrite, ou de douleurs chroniques, les femmes enceintes et les personnes âgées peuvent également faire du yoga sur chaise. Il aide à améliorer la souplesse et la force, il augmente la conscience corporelle, réduit le stress et favorise la relaxation.

**Jeudi 11 h à 12 h à partir du 19 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CPEB** / Coût : **145.00 \$**



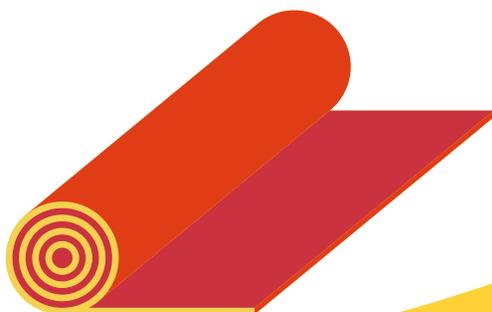
## VINIYOGA (18 ans et +)

Le Viniyoga permet l'apprentissage des fondements et des techniques de base, de la relaxation et des postures d'assouplissement. Matériel requis : Vêtements confortables et tapis de yoga.

**Lundi 9 h 30 à 10 h 45 à partir du 16 septembre 2024**

**Jeudi 9 h 30 à 10 h 45 à partir du 19 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **145.00 \$**



# Yoga Prénatal

## YOGA PRÉNATAL (18 ans et +)

Le yoga prénatal est offert pour tous les stades de la grossesse et peut être commencé aussitôt que la maman apprend la bonne nouvelle! Une belle façon de rester active durant la grossesse, tout en travaillant la respiration et la flexibilité.

**Mardi 9 h à 10 h à partir du 17 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **120.00 \$**

# Yoga Postnatal

## YOGA POSTNATAL (18 ans et +)

Le yoga postnatal est un cours de yoga avec bébé que les mamans peuvent entamer 6 semaines suivant la naissance de bébé et lorsque l'accouchement s'est passé sans complication. Nous travaillons à retrouver la force des muscles abdominaux profonds, à retravailler la zone du plancher pelvien, et à reprendre tranquillement une pratique de plus en plus active, au fil de la session.

**Mardi 10 h à 11 h à partir du 17 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **120.00 \$**



# Activité Artistique (Adulte)

## PEINTURE À L'HUILE (15 ans et +)

Le participant explore la technique à l'huile et étudie la disposition, la perspective, les couleurs, l'ombre et la lumière.

Liste de matériel requis : Coffre de transport comprenant chevalet, pinceaux de différentes grosseurs, palette en papier, taltine (solvant sans odeur), médium gel léger Liquin, 1 spatule, toile de la grandeur que vous désirez, tubes de peinture: (Noir, Blanc, Bleu Phtalo, rouge de cadium foncé, jaune primaire cadium, vert de vessie, Ocre jaune, Brun Van Dyck). Un ensemble pour débutant contenant 10 couleurs chez est aussi disponible chez Omer DeSerres.

\* Images d'inspiration de ce que vous souhaiteriez peindre

**Mardi 19 h à 21 h à partir du 17 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **145.00 \$**



# Activité Artistique (Enfant)

## DESSIN (6 à 15 ans)

Les ateliers permettent aux jeunes débutants de plonger dans l'univers passionnant du graphite. Que vos jeunes artistes soient peintres ou bricoleurs, le dessin est la base de toute forme d'art visuel. Il permet de reproduire le réel et d'illustrer l'imaginaire. La liste de matériel sera présentée au premier cours.

**Samedi 9 h 15 à 10 h 15 à partir du 21 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **95.00 \$**



# Activité de Danse (Enfant)

## DANSE PARENT-ENFANT (3 à 5 ans)

Permet l'éveil au mouvement, sous forme ludique, avec la complicité du parent. Danser, bouger et plaisir assuré !

**Samedi 9 h à 10 h à partir du 21 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **115.00 \$**

## INITIATION À LA DANSE (4 à 6 ans)

Activité de danse tirés du ballet classique, du jazz ainsi que des danses latines et modernes qui sont utilisés afin de développer l'agilité, la précision et l'équilibre de l'enfant. Les sauts, les étirements et les jeux dansants sont au centre des activités.

**Samedi 10 h 15 à 11 h 15 à partir du 21 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **115.00 \$**

## MULTI-DANSE (7 à 12 ans)

Ce cours permettra à l'enfant de s'amuser à suivre les différents rythmes tout en découvrant plusieurs styles de danse (ballet, danse latine, hip-hop, danse africaine, pop, rock et bien d'autres).

**Samedi 11 h 30 à 12 h 30 à partir du 21 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **115.00 \$**



# Psychomotricité (1 à 5 ans)

## Pirouette & Cabriole

Le jardin de Pirouette et Cabriole vise la découverte par le plaisir, la réussite par le jeu et le respect du rythme de développement de l'enfant. Dans ce programme, l'enfant évolue sur des parcours, apprend par des ateliers et relève des défis qui lui permettront d'approivoiser graduellement le monde du sport et de l'activité physique. **La présence du parent est obligatoire.**

### PIROUETTE ET CABRIOLE (12 à 24 mois)

Dimanche 9 h à 9 h 50 à partir du 22 septembre 2024

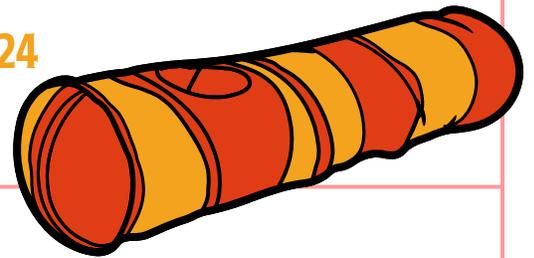
Durée : 10 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 95.00 \$



### PIROUETTE ET CABRIOLE (24 à 36 mois)

Dimanche 10 h à 10 h 50 à partir du 22 septembre 2024

Durée : 10 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 95.00 \$



### PIROUETTE ET CABRIOLE (36 à 48 mois)

Dimanche 11 h à 11 h 50 à partir du 22 septembre 2024

Durée : 10 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 95.00 \$



### PIROUETTE ET CABRIOLE (4 à 5 ans)

Dimanche 12 h à 12 h 50 à partir du 22 septembre 2024

Durée : 10 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 95.00 \$



# Gardiens Avertis (11 à 17 ans)

**DIMANCHE 6 OCTOBRE 2024**

Ce cours permet d'apprendre l'histoire de la Croix-Rouge, les droits et les responsabilités du gardien, les soins de l'enfant, la sécurité et la prévention, les situations d'urgence et les premiers soins. \*Un certificat est remis à la fin du cours, après la réussite d'un examen.

**8 h 30 à 16 h 30**

Durée : **1 journée** / Lieu : **CPEB** / Coût : **75.00 \$**

# Prêt à rester seul (9 à 13 ans)



**SAMEDI 5 OCTOBRE 2024**

Ce cours permet aux jeunes âgés de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un parent, d'un tuteur ou d'un adulte en qui ils ont confiance, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité.

**8 h 30 à 14 h 30**

Durée : **1 journée** / Lieu : **CPEB** / Coût : **75.00 \$**



# Quilles du Lac Saint-Charles (8 à 16 ans)

## NOUVEAUTÉ !

En collaboration avec les responsables de la salle de Quilles du Lac Saint-Charles, les jeunes âgés entre 8 et 16 ans pourront apprendre quelques techniques de lancer lors des premiers cours. Tout en s'amusant, ils pourront se pratiquer et essayer d'améliorer leur pointage à chaque semaine. Sous forme de ligue, des équipes seront formées pour ensuite se faire compétition jusqu'à la fin de la session, tout cela dans une ambiance de plaisir.

**Dimanche 9 h à 11 h à partir du 15 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CPEB** / Coût : **155.00 \$**



# Cours de Langue

## ANGLAIS (18 ans et +)

Dans une atmosphère détendue, le participant pratique l'anglais au moyen de plusieurs thèmes ou sujets. **Intermédiaire** : Participant qui maîtrise les notions de base et pouvant maintenir une conversation.

**Mardi 9 h à 11 h 30 à partir du 17 septembre 2024 (Débutant-Intermédiaire)**

**Mercredi 9 h à 11 h 30 à partir du 18 septembre 2024 (Débutant-Intermédiaire)**

**Jeudi 18 h 30 à 21 h à partir du 19 septembre 2024 (Débutant)**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **225.00 \$**

## ANGLAIS DU VOYAGEUR (18 ans et +)

Dans une atmosphère détendue, le participant pratique l'anglais au moyen de plusieurs thèmes ou sujets qui lui permettront d'être plus à l'aise lors de voyages à l'étranger.

**Mercredi 18 h 30 à 21 h à partir du 18 septembre 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **225.00 \$**

## Bonne session d'automne !

