



Programmation



Automne 2023



LOISIRS
des
Hauts-Sentiers

Début des inscriptions

20 août

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

INSCRIPTIONS DÈS LE 20 AOÛT (10 H)

Inscription en ligne, par la poste ou dans la chute à courrier :

INSCRIPTION EN LIGNE

Rendez-vous sur le site 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.

Le formulaire d'inscription doit être déposé avec un chèque émis au nom de Loisirs des Hauts-Sentiers dans la chute à courrier du centre communautaire Paul-Émile-Beaulieu (530, rue Delage) ou envoyé par la poste au 530-1, rue Delage, Québec, Qc, G3G 1J2.

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

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

Veillez 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%.



LIEUX DES ACTIVITÉS

(**CCSE**) - Centre communautaire Saint-Émile (2220, de la Faune)

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

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

(**ÉVIG**) - École du Vignoble (6360, Montrachet)

(**ÉBSJ**) - École du Beau-Séjour (1644, ave Lapierre)



info@ldhs.ca



<http://www.ldhs.ca>

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

En tout temps, vous pouvez annuler votre inscription.
Vous devrez payer des frais seulement si l'activité a débuté.

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 passés (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.

Le remboursement se fera directement sur votre carte de crédit ou par chèque, selon le mode de paiement utilisé.

Si du matériel était compris dans le coût d'inscription à l'activité, un montant supplémentaire sera conservé en fonction du coût d'achat.

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) ou en personne. Le formulaire est disponible à nos bureaux ou sur notre site Web.



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

NOM DU COURS	NB DE SEMAINE	DATE DE DÉBUT	COÛT
AÉRO STEP (18 ANS ET +) MARDI 18 H 30 À 19 H 30 (CPEB)	12	12 SEPT 2023	120.00 \$
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!			
CARDIO DANSE (50 ANS ET +) MERCREDI 10 H 30 À 11 H 30 (CCSE)	12	13 SEPT 2023	120.00 \$
VENDREDI 10 H 30 À 11 H 30 (CCSE)	12	15 SEPT 2023	120.00 \$
Cours chorégraphié qui vous amène à danser sur de la musique populaire, connue de tous. Une excellente façon de solliciter l'ensemble du corps, tout en ayant l'impression de participer davantage à une fête qu'à un entraînement!			
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AINÉS (50 ANS ET +) MARDI 9 H À 10 H (CCSE)	12	12 SEPT 2023	120.00 \$
Entraînement complet incluant de l'exercice cardiovasculaire ainsi que des exercices de musculation avec des options de modifications et de progressions pour tous les niveaux.			

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

NOM DU COURS	NB DE SEMAINE	DATE DE DÉBUT	COÛT
POUND (18 ANS ET +)			
LUNDI 18 H 30 À 19 H 30 (CCSE)	12	11 SEPT 2023	135.00 \$
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.			
REMISE EN FORME (50 ANS ET +)			
LUNDI 9 H À 10 H (CPEB)	12	11 SEPT 2023	130.00 \$
Mouvements de musculation visant à améliorer l'endurance des muscles de l'ensemble du corps ainsi que l'équilibre. Des portions de travail cardiovasculaire au début et d'étirements à la fin sont aussi prévues.			
ZUMBA FITNESS (18 ANS ET +)			
LUNDI 18 H 30 À 19 H 30 (CPEB)	12	11 SEPT 2023	120.00 \$
MERCREDI 18 H 30 À 19 H 30 (CPEB)	12	13 SEPT 2023	120.00 \$
Facile à suivre et efficace, 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).			



BRIDGE

BRIDGE DÉBUTANT (18 ANS ET +)

MARDI 13 H À 16 H (CPEB) 12 11 SEPT 2023 100.00 \$

Apprendre les bases du jeu de Bridge : enchères de base, conventions base, jeu de la carte, ainsi que les moyens de défense : entames, signaux. Plaisir assuré!



BADMINTON LIBRE

NOM DU COURS	NB DE SEMAINE	DATE DE DÉBUT	COÛT
BADMINTON (15 ANS ET +)			
MERCREDI 19 H 15 À 20 H 15 (ÉACC)	12	13 SEPT 2023	60.00 \$
MERCREDI 20 H 15 À 21 H 15 (ÉACC)	12	13 SEPT 2023	60.00 \$
JEUDI 18 H 30 À 19 H 30 (ÉVIG)	12	14 SEPT 2023	60.00 \$

Cette activité s'adresse aux personnes qui désirent pratiquer entre amis le badminton sur une base régulière. **Terrains disponibles : 3**



VOLLEYBALL RÉCRÉATIF

NOM DU COURS	NB DE SEMAINE	DATE DE DÉBUT	COÛT
VOLLEYBALL RÉCRÉATIF (18 ANS ET +)			
MARDI 18 H 30 À 20 H (ÉVIG)	12	12 SEPT 2023	70.00 \$
JEUDI 20 H À 21 H 30 (ÉVIG)	12	14 SEPT 2023	70.00 \$

Cette activité s'adresse aux personnes qui désirent pratiquer entre amis le volleyball sur une base régulière. **Places limitées. Inscription semaine du 28 août seulement !**



YOGA ET MIEUX-ÊTRE

NOM DU COURS	NB DE SEMAINE	DATE DE DÉBUT	COÛT
--------------	---------------	---------------	------

HATHA FLOW (18 ANS ET +)

MERCREDI 18 H 30 À 19 H 30 (CCSE)

12

13 SEPT 2023

150.00 \$

* Nouveauté

Le yoga Hatha flow est une 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. Il est une association de postures statiques et de Hatha yoga enchaînés. On y associe le souffle (pranayama) et la concentration afin de maximiser les bienfaits des postures.

C'est un style adapté à tout le monde et à tous les niveaux, du débutant souhaitant s'initier à la pratique, à l'élève plus avancé qui souhaite chercher en profondeur et en détails de l'alignement et de la respiration. Les femmes enceintes peuvent également tirer grands bénéfices de ces séances.

Les bénéfices :

- Se renforcer
- Étirer le dos et les jambes
- Gagner en équilibre et souplesse
- Tonifier la silhouette
- Retrouver la paix et l'ancrage dans le mouvement

YOGA ET MIEUX-ÊTRE

NOM DU COURS	NB DE SEMAINE	DATE DE DÉBUT	COÛT
--------------	---------------	---------------	------

PILATES (18 ANS ET +)

LUNDI 9 H À 10 H 15 (CCSE)	12	11 SEPT 2023	150.00 \$
----------------------------	----	--------------	-----------

Méthode de renforcement des muscles profonds, on parle surtout des muscles abdominaux, du dos et du bassin. Travailler le corps de cette façon nous permet d'être plus fort et plus stable. Le Pilates permet aussi d'améliorer la perception de notre corps. La respiration et la concentration sont des points centraux de cette méthode. Les séances seront adaptées toujours en fonction des capacités de chacun. Plusieurs variantes d'exercices sont proposées pour permettre à chacun d'y trouver ce qu'il a besoin.

STRETCHING (50 ANS ET +)

MARDI 10 H 30 À 11 H 30 (CCSE)	12	12 SEPT 2023	120.00 \$
JEUDI 10 H 30 À 11 H 30 (CPEB)	12	14 SEPT 2023	130.00 \$

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

VINIYOGA (18 ANS ET +)

LUNDI 9 H 30 À 10 H 45 (CCSE)	12	11 SEPT 2023	145.00 \$
JEUDI 9 H 30 À 10 H 45 (CCSE)	12	14 SEPT 2023	145.00 \$

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.

HATHA YOGA (18 ANS ET +)

MERCREDI 19 H 45 À 20 H 45 (CCSE)	12	13 SEPT 2023	150.00 \$
-----------------------------------	----	--------------	-----------

* Nouveauté

Le Hatha yoga vise à l'alignement optimal du corps et permet une meilleure conscience corporelle. Cette pratique saura développer votre force, votre souplesse tout en renforçant vos os et vos articulations. L'enchaînement de différentes postures et d'exercices respiratoires favoriseront également votre capacité d'attention. Accessible à tous.

Les bénéfices :

- Se renforcer
- Étirer le dos et les jambes
- Gagner en équilibre et souplesse
- Tonifier la silhouette
- Retrouver la paix et l'ancrage dans le mouvement

YOGA ET MIEUX-ÊTRE

NOM DU COURS	NB DE SEMAINE	DATE DE DÉBUT	COÛT
YOGA - INTÉGRAL (18 ANS ET +)			
MARDI 10 H 15 À 11 H 15 (CPEB)	12	12 SEPT 2023	145.00 \$
<p>Le yoga intégral est un yoga puisé de la tradition indienne et est transmis de personne à personne. Il intègre le mouvement jumelé à la respiration consciente et à un mental orienté vers ceux-ci qui s'apaise peu à peu au cours de la séance.</p> <p>C'est un yoga qui convient à tous, peu importe l'âge et la souplesse de la personne qui le pratique. C'est celui-ci qui s'adapte à la personne et non la personne qui s'adapte au yoga. Le pratiquer régulièrement et pour longtemps provoque des changements durables afin de diminuer la souffrance mentale et physique de l'être humain.</p>			



PEINTURE À L'HUILE

NOM DU COURS	NB DE SEMAINE	DATE DE DÉBUT	COÛT
PEINTURE À L'HUILE (15 ANS ET +)			
MARDI 19 H À 21 H (CCSE)	12	12 SEPT 2023	135.00 \$
<p>Le participant explore la technique à l'huile et étudie la disposition, la perspective, les couleurs, l'ombre et la lumière.</p> <p>Liste de matériel requis : Coffre de transport devenant 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 cadmium foncé, jaune primaire cadmium, vert de vessie, Ocre jaune, Brun Van Dyck).</p> <p>Sinon il y a un kit pour débutant contenant 10 couleurs chez DeSerres.</p> <p>* Apporter des images de ce que vous souhaiteriez peindre.</p>			



DANSE POUR ENFANT

NOM DU COURS

NB DE SEMAINE

DATE DE DÉBUT

COÛT

DANSE PARENT-ENFANT (3 À 5 ANS)

SAMEDI 9 H À 10 H (CCSE)

12

16 SEPT 2023

90.00 \$

Permet l'éveil au mouvement, sous forme ludique, avec la complicité du parent.

INITIATION À LA DANSE (4 À 6 ANS)

SAMEDI 11 H 30 À 12 H 30 (CCSE)

12

16 SEPT 2023

90.00 \$

Dans ce cours, plusieurs exercices tirés du ballet classique, du jazz ainsi que des danses latines et modernes 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.

DANSE JAZZ LYRIQUE (7 À 12 ANS)

SAMEDI 10 H 15 À 11 H 15 (CCSE)

12

16 SEPT 2023

90.00 \$

Le jazz lyrique combine les lignes et aspects techniques du ballet classique ainsi que la liberté, la fluidité et la musicalité du jazz, de la danse contemporaine et de la danse moderne. Expressif, subtil et dynamique, le jazz lyrique permet de canaliser des émotions fortes et se danse le plus souvent sur de la musique populaire et des grandes balades.



ACTIVITÉ PSYCHOMOTRICITÉ PIROUETTE ET CABRIOLE

NOM DU COURS	NB DE SEMAINE	DATE DE DÉBUT	COÛT
<p>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'appivoiser graduellement le monde du sport et de l'activité physique.</p>			
PIROUETTE ET CABRIOLE (12 À 24 MOIS)			
DIMANCHE 9 H À 9 H 50 (CCSE)	10	17 SEPT 2023	75.00 \$
PIROUETTE ET CABRIOLE (24 À 36 MOIS)			
DIMANCHE 10 H À 10 H 50 (CCSE)	10	17 SEPT 2023	75.00 \$
PIROUETTE ET CABRIOLE (36 À 48 MOIS)			
DIMANCHE 11 H À 11 H 50 (CCSE)	10	17 SEPT 2023	75.00 \$



GARDIENS AVERTIS

NOM DU COURS	NB DE SEMAINE	DATE	COÛT
--------------	---------------	------	------

COURS DE GARDIENS AVERTIS (11 À 17 ANS)

VICE-PRÉSIDENTE

DIMANCHE 8 H 30 À 16 H 30 (CPEB)	1 JOURNÉE	1 OCT 2023	70.00 \$
DIMANCHE 8 H 30 À 16 H 30 (CCSE)	1 JOURNÉE	12 NOV 2023	70.00 \$

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.

PRÊT À RESTER SEUL

NOM DU COURS	NB DE SEMAINE	DATE	COÛT
--------------	---------------	------	------

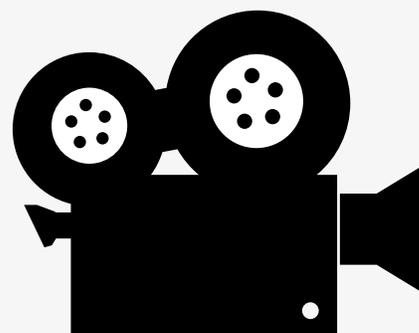
COURS PRÊT À RESTER SEUL (9 À 13 ANS)

SAMEDI 8 H 30 À 14 H 30 (CPEB)	1 JOURNÉE	30 SEPT 2023	70.00 \$
SAMEDI 8 H 30 À 14 H 30 (CCSE)	1 JOURNÉE	11 NOV 2023	70.00 \$

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.

ACTIVITÉS À SUIVRE ET DATES À RETENIR...

CINÉMA DU 15 SEPTEMBRE



**MOVEMBER FEST DU 18 NOVEMBRE
CINÉMA-SOUPER-SOIRÉE
INFORMATIONS À VENIR**



**CINÉMA DES FÊTES EN FAMILLE
DU 15 DÉCEMBRE**



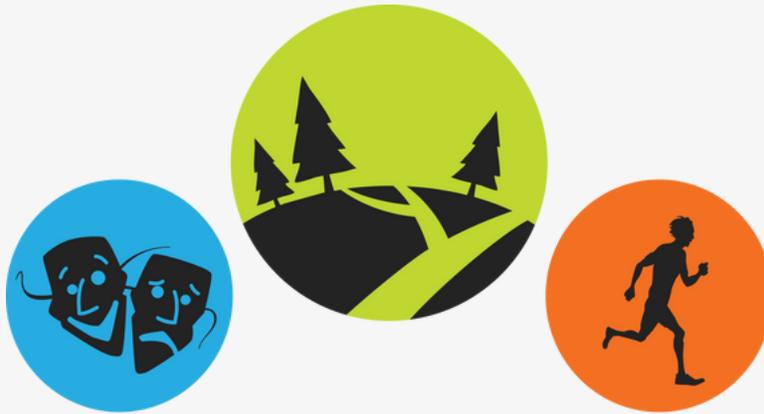


**BONNE SESSION
D'AUTOMNE**

POUR INFORMATION:

418 316-2241





LOISIRS
des
Hauts-Sentiers

