

PROGRAMMATION

HIVER

2025



Inscription du
3 décembre au 8 janvier



INFO@LDHS.CA



418 316-2241



WWW.LDHS.CA



**INSCRIVEZ-VOUS
EN LIGNE !**

LOISIRS

des

Hauts-Sentiers



Qidigo



Modalités d'inscription

Inscriptions du 3 décembre au 8 janvier
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. Cliquez sur le bouton bleu 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 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, 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 (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)

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

ÉPASS : École de la Passerelle (460, rue des Couventines)

PRC : Parc Réal-Cloutier (6106, rue de l'Accueil)



Suivez-nous sur Instagram!

@loisirsdeshautssentiers



Activités Parent-enfant

LÜ L'AIRE DE JEU INTERACTIVE (6 à 13 ans)



Nouveau!

Venez découvrir une façon réinventée de pratiquer l'activité physique tout en passant des moments privilégiés avec votre enfant ! Divers jeux accessibles à tous vous seront proposés dans l'univers Lü. Ballons en mousse, jeu vidéo dont vous êtes la manette, ambiance de son et lumière unique... le plaisir est garanti. Votre enfant en redemandera... et vous aussi !

Dimanche de 10 h à 11 h 15 (dès le 19 janvier 2025)

Durée : 12 semaines / Lieu : ÉAEC / Coût : 76,25 \$

DANSE PARENT-ENFANT (3 à 6 ans)

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

Samedi de 9 h à 10 h (dès le 25 janvier 2025)

Durée : 12 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 115,00 \$



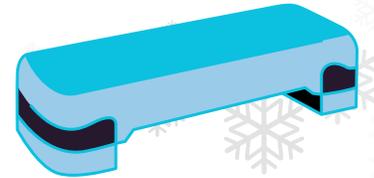
Activités Physiques 13+

AÉRO STEP (18 ans et +)

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

Mardi de 18 h 30 à 19 h 30 (dès le 21 janvier 2025)

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 de la bulle du boulot pour bouger en gang sur l'heure du dîner !

Vendredi de 12 h à 12 h 50 (dès le 24 janvier 2025)

Durée : 12 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 130,00 \$



BOXE FIT (13 ans et +) 🎉 Nouveau!

Boxe Fit, là où se trouve l'art de s'entraîner pour acquérir une meilleure condition physique ainsi que des qualités athlétiques hors-pair! Venez améliorer motivation, confiance en soi et attitude!

Mercredi de 18 h à 19 h (dès le 15 janvier 2025)

Durée : 12 semaines / Lieu : CPEB / Coût : 155,00 \$

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 de 18 h 30 à 19 h 30 (dès le 27 janvier 2025)

Durée : 12 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 140,00 \$



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AÎNÉS (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 de 9 h à 10 h (dès le 21 janvier 2025)

Durée : 12 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 140,00 \$

Danse 13+

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 de 13 h 30 à 15 h (dès le 19 janvier 2025)

Durée : 12 semaines / Lieux : CPEB et ÉPASS / Coût : 125,00 \$



DANSE CARDIO (50 ans et +)

Cours chorégraphié sur de la musique populaire connue de tous. Une excellente façon de solliciter l'ensemble de votre corps. Ayez l'impression de participer davantage à une fête qu'à un entraînement !

Mercredi de 10 h 15 à 11 h 15 (dès le 22 janvier 2025)

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 de 18 h 30 à 19 h 30 (dès le 20 janvier 2025)

Durée : 12 semaines / Lieu : CPEB / Coût : 140,00 \$

Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30 (dès le 22 janvier 2025)

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 pour un maximum de 12 participants.

Mercredi de 19 h 15 à 20 h 15 (dès le 22 janvier 2025)

Durée : 12 semaines / Lieu : ÉACC / Coût : 51,00 \$ par personne

Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30 (dès le 23 janvier 2025)

Durée : 12 semaines / Lieu : ÉVIG / Coût : 51,00 \$ par personne



PICKLEBALL (15 ans et +) Nouveau!

Le pickleball ou tennis léger est un sport de raquette. Il est pratiqué à l'extérieur ou à l'intérieur à deux joueurs (en simple) ou à quatre joueurs (en double) avec une balle en plastique creuse perforée à frapper au-dessus d'un filet de 36 pouces (0,91 m) de haut à l'aide d'une raquette à face pleine. L'activité est proposée en gymnase. Venez la découvrir en famille ou entre amis pour se dépenser toute la session ! **3 terrains disponibles** à partager pour un maximum de 12 participants.

Mercredi de 20 h 30 à 21 h 30 (dès le 22 janvier 2025)

Durée : 12 semaines / Lieu : ÉACC / Coût : 51,00 \$ par personne

Samedi de 12 h 30 à 13 h 30 (dès le 25 janvier 2025)

Durée : 12 semaines / Lieu : ÉVIG / Coût : 51,00 \$ 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 de 18 h 30 à 20 h (dès le 14 janvier 2025)

Durée : 12 semaines / Lieu : ÉVIG / Coût : 89,25 \$ 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 plus 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 de 17 h à 18 h (dès le 20 janvier 2025)

Durée : 12 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 155,00 \$

**Lundi de 18 h 15 à 19 h 30 ou de 19 h 45 à 21 h
(dès le 20 janvier 2025)**

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.

Mardi de 11 h 45 à 12 h 45 (dès le 21 janvier 2025)

Durée : 12 semaines / Lieu : CPEB / Coût : 130,00 \$



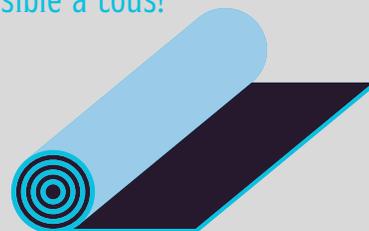
Hatha yoga (18 ans et +) Nouveau!

Ces séances de yoga sont l'outil idéal pour relâcher les tensions de la semaine et commencer le week-end dans un état de bien-être renouvelé. Ce style, axé sur l'alignement et la conscience corporelle, contribue à améliorer la posture, la stabilité et la souplesse, tout en augmentant la force musculaire et l'endurance. En travaillant avec précision et en prenant cet instant pour déplacer la conscience de l'extérieur vers l'intérieur, cette pratique contribue à améliorer la concentration, la confiance et la sérénité. Pratique respectueuse du corps et des besoins de chacun, des accessoires de yoga sont fréquemment utilisés (blocs, sangles, couverture, etc.). Accessible à tous!

Matériel requis : tapis de yoga et couverture

Vendredi de 11 h 45 à 12 h 45 (dès le 17 janvier 2025)

Durée : 12 semaines / Lieu : CPEB / Coût : 155,00 \$



YOGA ADAPTÉ (18 ans et +)

Le yoga adapté est doux. Il se concentre sur le corps et la respiration. Il procure le bien-être, assouplit le corps et calme l'esprit. Des exercices sur chaise sont prévus au cours de la session. Il est adapté pour les personnes atteintes d'arthrite ou de douleurs chroniques et les personnes âgées.

Jeudi de 11 h à 12 h (dès le 16 janvier 2025)

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 de 9 h 30 à 10 h 45 (dès le 20 janvier 2025)

Durée : 12 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 145,00 \$

Jeudi de 9 h 30 à 10 h 45 (dès le 23 janvier 2025)

Durée : 12 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 145,00 \$



Yoga Maternité

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 de 10 h à 11 h (dès le 21 janvier 2025)

Durée : 12 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 120,00 \$

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 de 11 h à 12 h (dès le 21 janvier 2025)

Durée : 12 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 120,00 \$



Arts 15+



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 devenant chevalet, pinceaux de différentes grosseurs, palette en papier, taltine (solvant sans odeur), médium gel léger Liquin, une 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 et brun van dyck

Un ensemble pour débutant contenant 10 couleurs est disponible chez DeSerres.

*Apportez des images de ce que vous souhaitez peindre.

Mardi de 19 h à 21 h (dès le 21 janvier 2025)

Durée : 12 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 145,00 \$

Arts 15-



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.

Liste de matériel : Donnée au premier cours

Samedi de 9 h 15 à 10 h 15 ou de 10 h 30 à 11 h 30 (dès le 25 janvier 2025)

Durée : 12 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 95,00 \$

Danse 12-

INITIATION À LA DANSE (4 à 6 ans)

Activité de danses tirées du ballet classique, du jazz ainsi que des danses latines et modernes qui sont utilisées 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 de 11 h 30 à 12 h 30 (dès le 25 janvier 2025)

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).

Mardi de 17 h 15 à 18 h 15 (dès le 21 janvier 2025)

Durée : 12 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 115,00 \$



Psychomotricité 5- 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'appivoiser graduellement le monde du sport et de l'activité physique. **La présence du parent est obligatoire.**

PIROUETTE ET CABRIOLE (12 à 24 mois)

Dimanche de 9 h à 9 h 50 (dès le 26 janvier 2025)

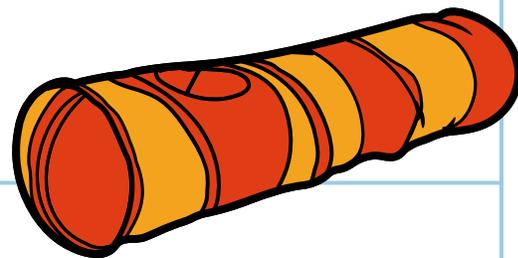
Durée : 10 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 95,00 \$



PIROUETTE ET CABRIOLE (24 à 36 mois)

Dimanche de 10 h à 10 h 50 (dès le 26 janvier 2025)

Durée : 10 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 95,00 \$



PIROUETTE ET CABRIOLE (36 à 48 mois)

Dimanche de 11 h à 11 h 50 (dès le 26 janvier 2025)

Durée : 10 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 95,00 \$



PIROUETTE ET CABRIOLE (4 à 5 ans)

Dimanche de 12 h à 12 h 50 (dès le 26 janvier 2025)

Durée : 10 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 95,00 \$



Gardiens Avertis (11 à 17 ans)

DIMANCHE 9 FÉVRIER ET 13 AVRIL 2025

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 si réussite de l'examen.

8 h 30 à 16 h 30

Durée : 1 journée / Lieux : CPEB (9 février) et CCSE (13 avril) / Coût : 75,00 \$

Prêt à rester seul (9 à 13 ans)



SAMEDI 8 FÉVRIER ET 12 AVRIL 2025

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 / Lieux : CPEB (8 février) et CCSE (12 avril) / Coût : 75,00 \$

Langues 18+

ANGLAIS ET ESPAGNOL (18 ans et +)

Cours à venir à la session de printemps

Activités extérieures 8-

COURS DE PATINAGE SUR GLACE (5 à 8 ans)

Bout'chou : Initiation au patinage sans expérience requise (5 ans ou -)

Intermédiaire : Être en mesure de patiner seul et de se relever seul (6 ans et +)

*En cas de météo défavorable, le cours est reporté à la semaine suivante.

10 h à 10 h 30 / 10 h 35 à 11 h 05 / 11 h 10 à 12 h (dès le 11 janvier 2025)

Durée : 5 semaines / Lieu : PRC / Coût : 75,00 \$ pour 5 cours



Bonne session d'hiver !

Loisirs des Hauts-Sentiers

Tél. 418-316-2241



LOISIRS
des
Hauts-Sentiers
www.ldhs.ca



@hautssentiers