

Programmation

# Hiver 2024



Début des inscriptions

**6 décembre**

**10 h**

*Qidigo*



<http://www.ldhs.ca/>



[info@ldhs.ca](mailto:info@ldhs.ca)

# Modalités d'inscription

**Inscriptions dès le 6 décembre (10 h)**

**Pré-inscription pour les personnes  
inscrites cet automne :  
du 29 novembre (14 h) au 5 décembre (22 h)**

**15 \$ de rabais pour une 2e inscription d'une même personne**

**Non-applicable sur les cours ayant une icône de pingouin**



## 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.

Le formulaire d'inscription doit être déposé avec un chèque libellé 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 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, 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)**
- **PRC - Parc Réal-Cloutier (6106, rue de l'Accueil)**

# Politique 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.

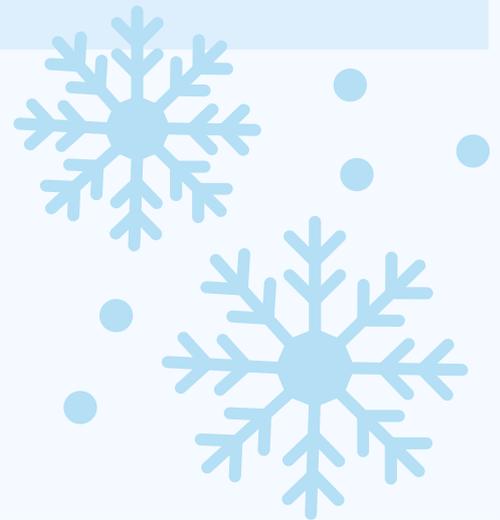
# Conditionnement physique

## **AÉRO STEP (18 ans et +)**

Entraînement où la diversité est de mise : 20 minutes d'aérobie, 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 23 janvier 2024**

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



## **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 22 janvier 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **135.00 \$**



## **ZUMBA FITNESS (18 ans et +)**

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).

**Lundi 18 h 30 à 19 h 30, à partir du 22 janvier 2024**

**Mercredi 18 h 30 à 19 h 30, à partir du 24 janvier 2024**

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

# Conditionnement physique aînés

## CARDIO DANSE (50 ans et +)

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!

**Mercredi 10 h 15 à 11 h 15, à partir du 24 janvier 2024**

**Vendredi 10 h 15 à 11 h 15, à partir du 26 janvier 2024**

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

## 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 23 janvier 2024**

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



## REMISE EN FORME AINÉS (50 ans et +)

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 prévus.

**Lundi 9 h à 10 h, à partir du 5 février 2024**

Durée : **10 semaines** / Lieu : **CPEB** / Coût : **120.00 \$**



# Yoga et Mieux-Être



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

**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. En massant, pétrissant, étirant, contractant et relâchant vos muscles et tissus conjonctifs vous allez libérer en profondeur des régions du corps qui ont été surutilisées, endormies ou utilisées de façon inappropriée. Elles contribuent à la guérison de blessures musculosquelettiques. Elles aident à réduire ou éliminer les tensions et les douleurs au dos, aux hanches, aux genoux, aux pieds, aux coudes, aux mains, au cou et aux épaules. Elles permettent la gestion du stress, la régulation du système respiratoire et digestif.

**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. Il est une association de postures statiques et de Hatha yoga enchaîné qui vous permettra de vous laisser bercer de postures statiques aux enchaînements. On y associe le souffle (pranayama) et la concentration afin de maximiser les bienfaits des postures.

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 grand bénéfice de ces séances.

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

**Mercredi 17 h 20 à 18 h 20, à partir du 17 janvier 2024** (Body fix & Yoga balles)

**Mercredi 18 h 30 à 19 h 30, à partir du 17 janvier 2024** (Différentes séances)

**Mercredi 19 h 45 à 20 h 45, à partir du 17 janvier 2024** (Différentes séances)

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **150.00 \$**



## QI GONG (18 ans et +) \* Nouveauté

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 18 h 30 à 19 h 30, à partir du 23 janvier 2024**

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



## 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 22 janvier 2024**

**Jedi 9 h 30 à 10 h 45, à partir du 25 janvier 2024**

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

## YOGA INTÉGRAL (18 ans et +)

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.

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.

**Mardi 10 h à 11 h 15, à partir du 23 janvier 2024**

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

# Yoga prénatal & postnatal

## **YOGA PRÉNATAL (18 ans et +) Collaboration avec Relevailles Québec**

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 23 janvier 2024**

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



## **YOGA POSTNATAL (18 ans et +) Collaboration avec Relevailles Québec**

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 23 janvier 2024**

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

# PEINTURE À L'HUILE



## 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 23 janvier 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **135.00 \$**

# BRIDGE



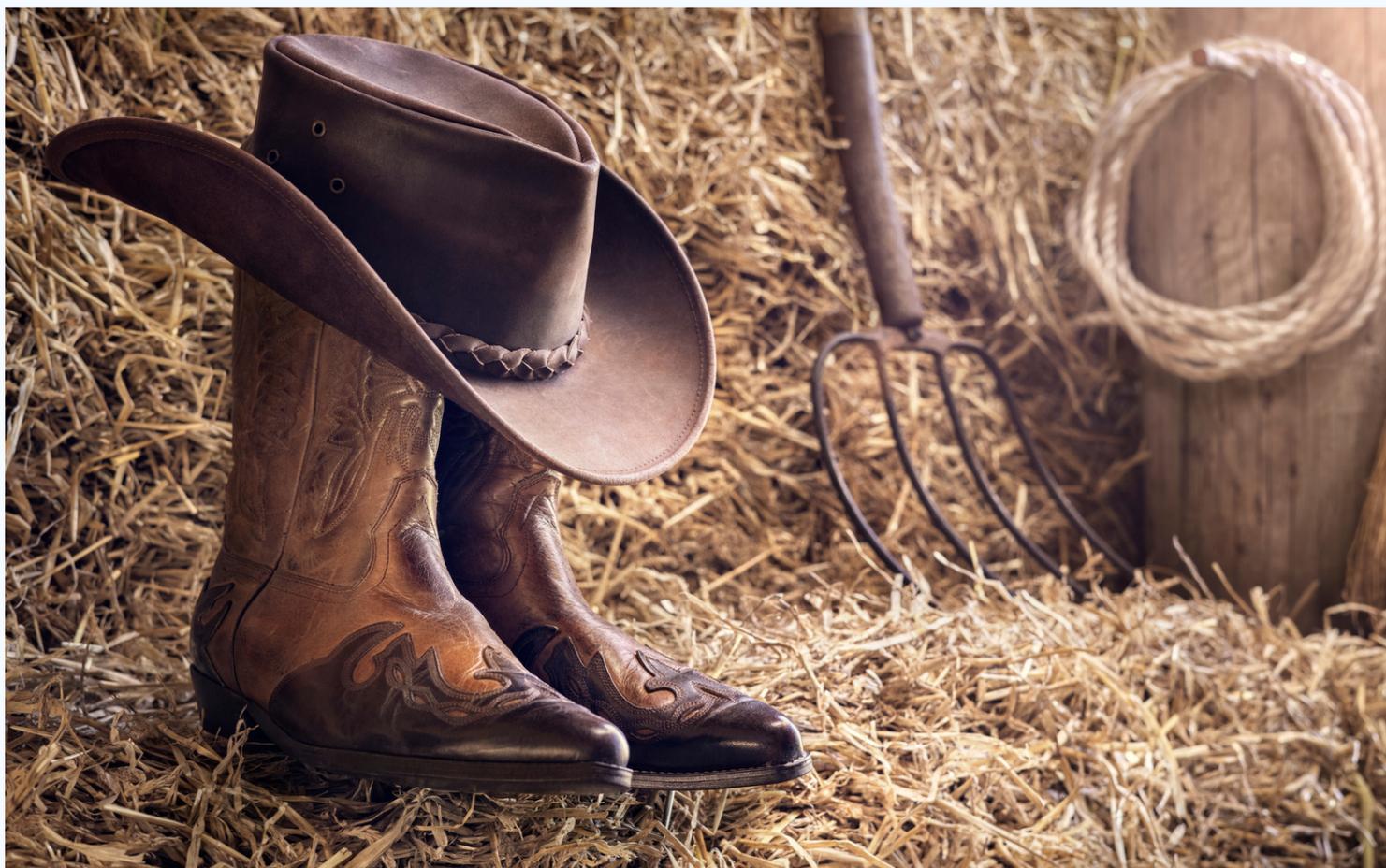
## BRIDGE DÉBUTANT (18 ans et +) \* **Nouveauté**

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!

**Mardi 13 h à 16 h, à partir du 23 janvier 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CPEB** / Coût : **100.00 \$**

# DANSE COUNTRY



## **DANSE COUNTRY (13 ans et +) \* Nouveauté**

Cours de danse country 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 30, à partir du 21 janvier 2024**

Durée : **10 semaines** / Lieu : **CPEB** / Coût : **120.00 \$**



# PIROUETTE & CABRIOLE PSYCHOMOTRICITÉ



## PIROUETTE ET CABRIOLE (1 à 5 ans)

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'apprivoiser graduellement le monde du sport et de l'activité physique.

La présence du parent est obligatoire.

**Dimanche 9 h à 9 h 50, à partir du 28 janvier 2024** (12 À 24 mois)

**Dimanche 10 h à 10 h 50, à partir du 28 janvier 2024** (24 À 36 mois)

**Dimanche 11 h à 11 h 50, à partir du 28 janvier 2024** (36 À 48 mois)

**Dimanche 12 h à 12 h 50, à partir du 28 janvier 2024** (4-5 ans)

Durée : **10 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **75.00 \$**



# DANSE POUR ENFANT



## DANSE CRÉATIVE (3 à 5 ans)

Ce cours utilise des exercices tirés du ballet classique, du jazz, des danses latines et modernes. Il permet l'intégration de la coordination, du rythme et de la relation avec la musique.

**Samedi 9 h à 10 h, à partir du 3 février 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **90.00 \$**

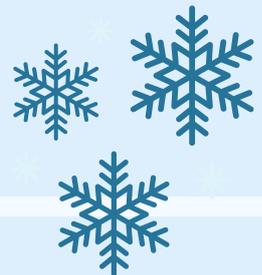


## INITIATION À LA DANSE (4 à 6 ans)

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.

**Samedi 11 h 30 à 12 h 30, à partir du 3 février 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **90.00 \$**



## DANSE JAZZ LYRIQUE (7 à 12 ans)

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.

**Samedi 10 h 15 à 11 h 15, à partir du 3 février 2024**

Durée : **12 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **90.00 \$**

# INITIATION AU PATINAGE



## INITIATION AU PATINAGE (BOUT'CHOU 4-5 ans)

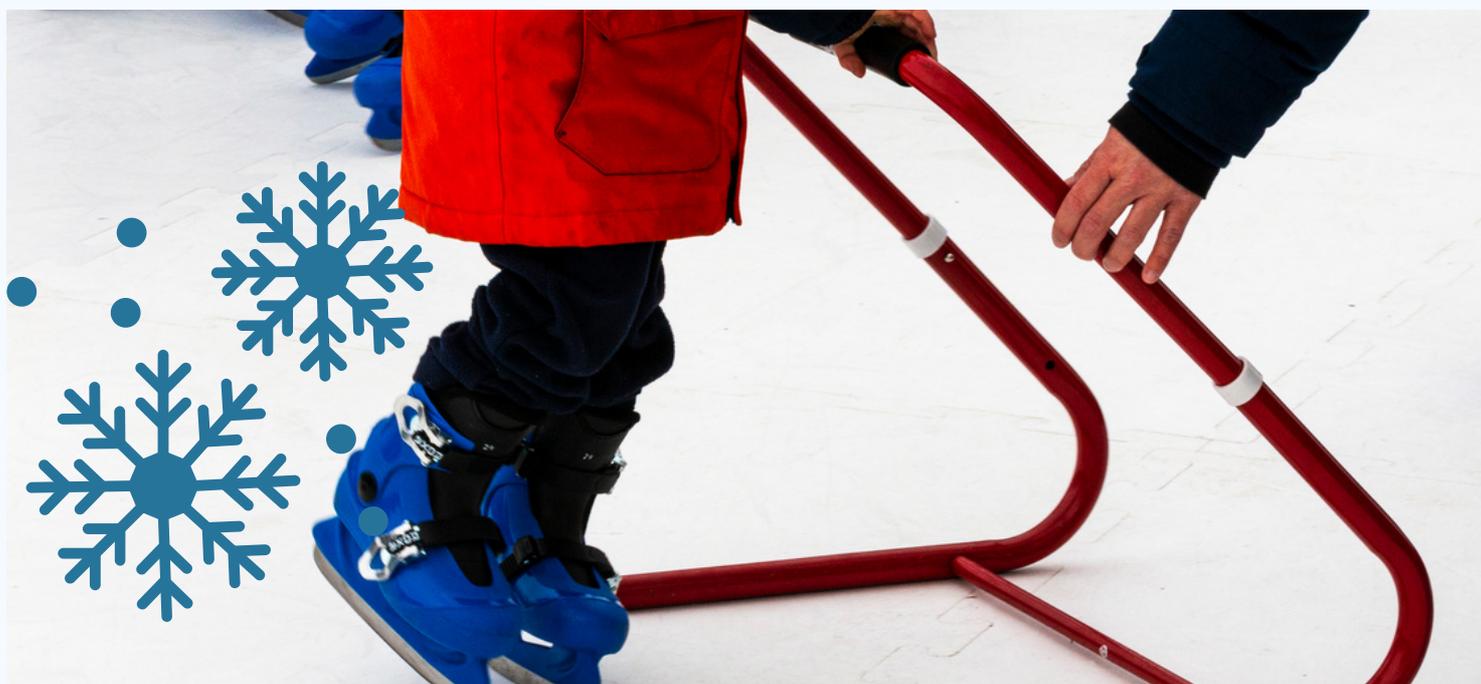
- Je n'ai jamais ou peu souvent mis de patins
- J'ai entre 4 et 5 ans
- Je veux m'initier au patinage
- Je veux m'amuser

**Équipement requis** : casque avec grille obligatoire, patins, protège-coudes et protège-genoux fortement recommandés

**Samedi 10 h à 10 h 30, à partir du 13 janvier 2024**

**Samedi 10 h 35 à 11 h 05, à partir du 13 janvier 2024**

Durée : **5 séances** / Lieu : **PRC** / Coût : **75.00 \$**



## INITIATION AU PATINAGE (INTERMÉDIAIRE 6 à 8 ans)

- J'ai entre 6 et 8 ans
- J'ai réussi mon cours bout de chou (pas obligatoire)
- Je suis capable de patiner seul
- Je suis capable de me relever seul
- Je veux m'amuser

**Équipement requis** : casque avec grille obligatoire, patins, protège-coudes et protège-genoux fortement recommandés

**Samedi 11 h 10 à 12 h, à partir du 13 janvier 2024**

Durée : **5 séances** / Lieu : **PRC** / Coût : **75.00 \$**

# COURS DE DESSIN



## COURS DE DESSIN ENFANT (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 27 janvier 2024**

Durée : **10 semaines** / Lieu : **CCSE** / Coût : **90.00 \$**



# ÉVEIL MUSICAL 0-5 ANS



**Séance d'éveil musical**  
**0-5 ans**  
HORAIRE À VENIR  
CENTRE COMMUNAUTAIRE DE  
SAINT-ÉMILE (2200, DE LA FAUNE)  
**30 MINUTES DE PLAISIR!**  
EN COLLABORATION AVEC LE PROGRAMME JULIE SA MUSE.  
CETTE ACTIVITÉ PROCURE AUX TOUT-PETITS UNE EXPÉRIENCE  
IMMERSIVE PAR LE JEU DANS LE MONDE MUSICAL.

Pour vous inscrire : [www.ldhs.ca](http://www.ldhs.ca)

LOISIRS  
des  
Hauts-Sentiers

→ Qidigo



# GARDIENS AVERTIS PRÊT À RESTER SEUL



## GARDIENS AVERTIS (11 À 17 ans)

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.

**Dimanche 11 février 2024 de 8 h 30 à 16 h 30**

Durée : **1 journée** / Lieu : **CPEB** / Coût : **70.00 \$**

**Dimanche 14 avril 2024 de 8 h 30 à 16 h 30**

Durée : **1 journée** / Lieu : **CCSE** / Coût : **70.00 \$**



## PRÊT À RESTER SEUL (9 à 13 ans)

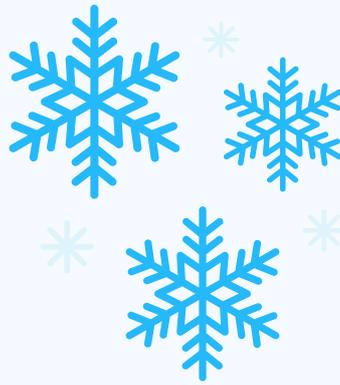
Ce cours permet aux jeunes âgés de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un parent, d'un tuteur ou d'un adulte en qui ils ont confiance, qu'ils soient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

**Samedi 10 février 2024 de 8 h 30 à 14 h 30**

Durée : **1 journée** / Lieu : **CPEB** / Coût : **70.00 \$**

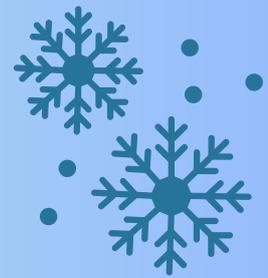
**Samedi 13 avril 2024 de 8 h 30 à 14 h 30**

Durée : **1 journée** / Lieu : **CCSE** / Coût : **70.00 \$**



# **BONNE SESSION D'HIVER**

**POUR INFORMATION:  
418 316-2241**



**<http://www.ldhs.ca/>**



**[info@ldhs.ca](mailto:info@ldhs.ca)**



LOISIRS  
des  
Hauts-Sentiers

