PROGRAMMATION

PRINTEMPS
2025

Inscription du
26 mars au 14 avril

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 4 mai 2025)

Durée : 8 semaines / Lieu : ÉPASS / Coût : 50 $

AIRE DE JEUX INTERACTIVE Lü

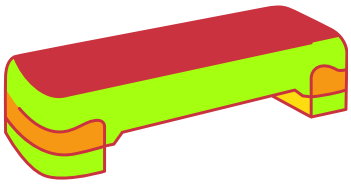
Activités Physiques

STEP (18 ans et +)

Après l'échauffement, vous effectuerez 30 à 35 minutes de step chorégraphié que vous apprendrez aisément. Le tout sera suivi de 15 minutes de travail musculaire fonctionnel et d'une courte période d'étirements.

Mardi de 18 h 45 à 19 h 45 (dès le 29 avril 2025)

Durée : 7 semaines / Lieu : CPEB / Coût : 82,00 $



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 45 (dès le 25 avril 2025)

Durée : 8 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 87,20 $

BOXE FIT (13 ans et +)

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 16 avril 2025)

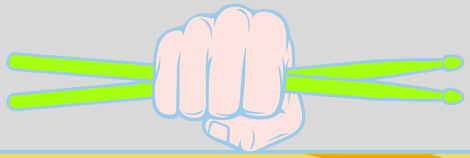
Durée : 10 semaines / Lieu : CPEB / Coût : 130,00 $

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 28 avril 2025)

Durée : 10 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 117,00 $



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 22 avril 2025)

Durée : 9 semaines / Lieu : CPEB / Coût : 105,00 $

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 de 13 h 30 à 15 h (dès le 27 avril 2025)

Durée : 10 semaines / Lieux : CPEB / Coût : 105,00 $

Lundi de 9 h à 10 h (dès le 28 avril 2025)

Durée : 7 semaines / Lieux : CCSE / Coût : 82,00 $

Mardi de 19 h 15 à 20 h 15 (dès le 22 avril 2025)

Durée : 9 semaines / Lieux : CCSE / Coût : 85,00 $

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 23 avril 2025)

Durée : 8 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 94,00 $

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 28 avril 2025)
Durée : 10 semaines / Lieu : CPEB / Coût : 117,00 $

Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30 (dès le 23 avril 2025)
Durée : 10 semaines / Lieu : CPEB / Coût : 117,00 $

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 16 avril 2025)
Durée : 10 semaines / Lieu : ÉACC / Coût : 42,50 $ par personne

Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30 (dès le 24 avril 2025)
Durée : 9 semaines / Lieu : ÉVIG / Coût : 38,25 $ par personne

PICKLEBALL (15 ans et +)

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 23 avril 2025)
Durée : 9 semaines / Lieu : ÉACC / Coût : 38,25 $ par personne

Samedi de 12 h 30 à 13 h 30 (dès le 26 avril 2025)
Durée : 9 semaines / Lieu : ÉVIG / Coût : 38,25 $ 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 20 avril 2025)

Durée : 9 semaines / Lieu : ÉVIG / Coût : 57,38 $ par personne

Activités Mieux-être

HATHA YOGA (18 ans et +)

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 votre capacité d'attention. Adapté à tout le monde et à tous les niveaux, le débutant souhaitant s'initier à la pratique et l'élève plus avancé qui souhaite chercher en profondeur et détails de l'alignement et de la respiration y trouveront leur compte.

Lundi de 17 h à 18 h (dès le 21 avril 2025)

Durée : 10 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 117,00 $

Lundi de 19 h 45 à 21 h (dès le 21 avril 2025)

Durée : 10 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 117,00 $

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.

Pour le personnel des écoles du secteur (dès avril 2025)

Durée : 10 semaines / Lieu : À confirmer / Coût : 109,00 $

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 le pratiquer. Il aide à améliorer la souplesse et la force, il augmente la conscience corporelle, réduit le stress et favorise la relaxation.

Jeudi de 11 h à 12 h (dès le 24 avril 2025)

Durée : 10 semaines / Lieu : CPEB / Coût : 121,00 $

VINIYOGA (18 ans et +)

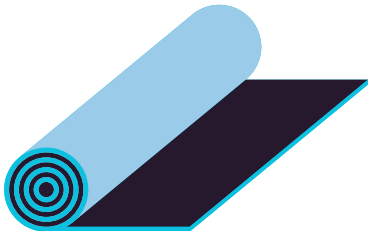
Le Viniyoga permet l'apprentissage des fondements et des techniques de base, de la relaxation et des postures d'assouplissement. Matériel requis : Vêtements confortables et tapis de yoga

Lundi de 10 h 05 à 11 h 20 (dès le 21 avril 2025)

Durée : 9 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 108,75 $

Jeudi de 10 h à 11 h 15 (dès le 17 avril 2025)

Durée : 10 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 121,00 $



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 22 avril 2025)
Durée : 9 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 108,75 $

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 19 avril 2025)
Durée : 10 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 95,00 $

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'apprivoiser graduellement le monde du sport et de l'activité physique. **La présence du parent est obligatoire.**

PIROUETTE ET CABRIOLE (12 à 24 mois)

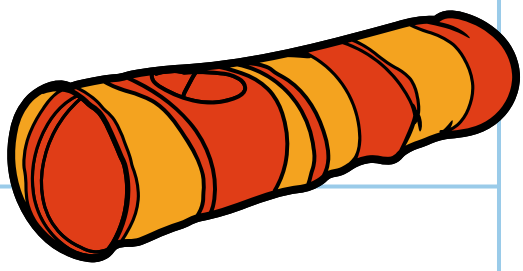
Dimanche de 9 h à 9 h 50 (dès le 27 avril 2025)

Durée : 9 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 85,50 $

PIROUETTE ET CABRIOLE (24 à 36 mois)

Dimanche de 10 h à 10 h 50 (dès le 27 avril 2025)

Durée : 9 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 85,50 $



PIROUETTE ET CABRIOLE (36 à 48 mois)

Dimanche de 11 h à 11 h 50 (dès le 27 avril 2025)

Durée : 9 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 85,50 $

PIROUETTE ET CABRIOLE (4 à 5 ans)

Dimanche de 12 h à 12 h 50 (dès le 27 avril 2025)

Durée : 9 semaines / Lieu : CCSE / Coût : 85,50 $

AIRE DE JEUX INTERACTIVE Lü
LOISIRS des Hauts-Sentiers
WWW.LDHS.CA
LÜ
INTERACTIVE
PARENT-ENFANT
DÉBUT LE 4 MAI
À 10 H
INSCRIPTION
EN LIGNE
AIRE DE JEUX INTERACTIVE Lü

Gardiens Avertis (11 à 17 ans)

DIMANCHE 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 : CCSE / Coût : 75,00 $

Prêt à rester seul (9 à 13 ans)

SAMEDI 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 : CCSE / Coût : 75,00 $

Fêtes
de la
Famille
SAINT-ÉMILE
30E ÉDITION
18, 19 ET 20 JUILLET
2025

Langues 18+

ANGLAIS ET ESPAGNOL (18 ans et +)

Cours reportés à une session ultérieure !

Activités extérieures 8-

COURS DE PATINAGE SUR GLACE (5 à 8 ans)

De retour en janvier 2026 !

10 h à 10 h 30 / 10 h 35 à 11 h 05 / 11 h 10 à 12 h

Durée : 5 semaines / Lieu : PRC / Coût : À confirmer

Bonne session de printemps !

Loisirs des Hauts-Sentiers
Tél. (418) 316-2241

LOISIRS des Hauts-Sentiers
www.ldhs.ca

@hautssentiers