

**INSCRIPTION DÈS  
LE 15 MARS (10 H)**



**LOISIRS**  
des  
**2024** Hauts-Sentiers

**PROGRAMMATION  
PRINTEMPS-ÉTÉ**

# Modalités d'inscription

## Inscriptions du 15 mars (10 h) au 15 avril (22 h)

**Pré-inscription pour les personnes inscrites cet hiver :  
du 12 mars (10 h) au 15 mars (10 h)**

### 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

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)

**ÉUIG** - École du Uignoble (6360, rue Montrachet)

## 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.

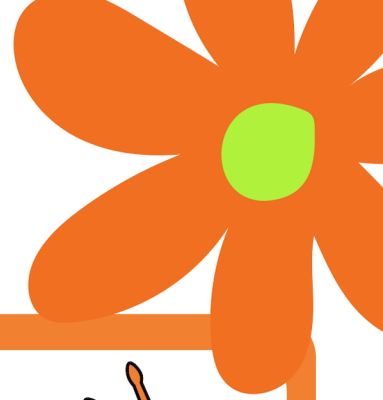
### **ANNULATION APRÈS LA FIN DES ACTIVITÉS**

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.

# ACTIVITÉS PHYSIQUES



## POUND

Début le 6 mai 2024 (CCSE)  
LUNDI 18 h 30 à 19 h 30

\$80

6 semaines  
(18 ans et +)



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

## CARDIO DANSE

Début le 26 avril 2024 (CCSE)  
VENDREDI 12 h à 12 h 45

\$100

8 semaines  
(18 ans et +)



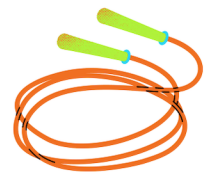
Cours chorégraphié sur de la musique populaire, connue de tous. Une excellente façon de solliciter l'ensemble du corps. Sortez du télétravail et venez bouger en gang sur l'heure du dîner !

## SAUT À LA CORDE

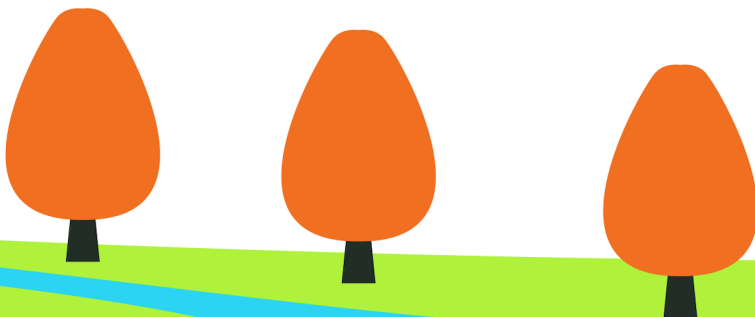
Début le 23 avril 2024 (CPEB)  
MARDI 18 h 30 à 19 h 15 (Débutant)  
MARDI 19 h 15 à 20 h (Interm.-Avancé)

\$100

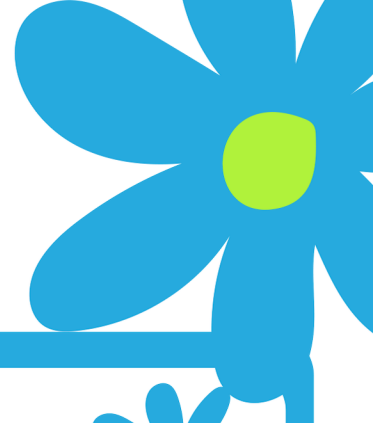
8 semaines  
(18 ans et +)



Ce nouveau cours est un 45 minutes d'activité physique bien rempli : 30 minutes de corde à sauter, 10 minutes de musculation et 5 minutes pour le réchauffement et les étirements.



# ACTIVITÉS DE DANSE



## DANSE CARDIO

Début le 24 avril 2024 (CCSE)  
MERCREDI 10 h 15 à 11 h 15

\$100

8 semaines  
(50 ans et +)



Cours chorégraphié 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!

## DANSE COUNTRY

Début le 21 avril 2024 (CPEB)  
DIMANCHE 13 h 30 à 15 h

\$100

8 semaines  
(13 ans et +)



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

## ZUMBA FITNESS

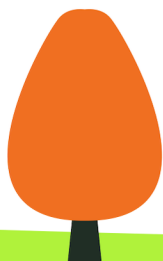
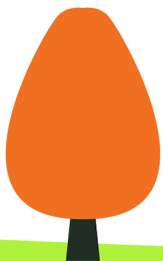
Début le 22 et 24 avril 2024 (CPEB)  
LUNDI 18 h 30 à 19 h 30  
MERCREDI 18 h 30 à 19 h 30

\$100

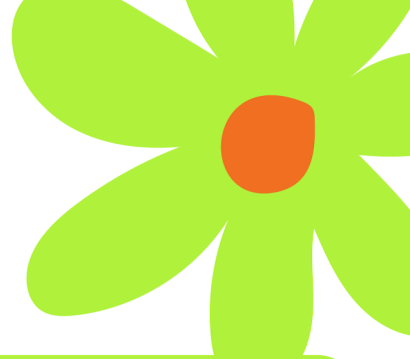
8 semaines  
(18 ans et +)



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).



# ACTIVITÉS MIEUX-ÊTRE



## VINIYOGA

Début le 22 avril 2024 (CCSE)

LUNDI 9 h 30 à 10 h 45

\$120

8 semaines  
(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.

## YOGA PRÉNATAL ET POSTNATAL

Début le 23 avril 2024 (CCSE)

MARDI 9 h à 10 h (Prénatal)

MARDI 10 h à 11 h (Postnatal)

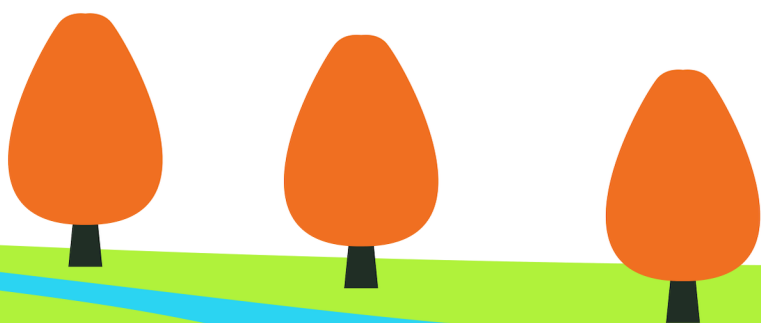
\$90

8 semaines  
(18 ans et +)



**Prénatal :** Pour tous les stades de la grossesse, 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.

**Postnatal :** Cours de yoga maman-bébé. Peut être 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.



# ACTIVITÉS SPORTIUES



## BADMINTON LIBRE

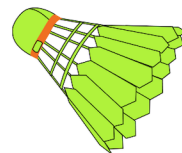
Début le 24 avril 2024 (ÉACC)  
MERCREDI 19 h 15 à 20 h 45

Cette activité s'adresse aux personnes qui désirent pratiquer le badminton sur une base régulière.

Terrains disponibles à partager : 3

\$70

8 semaines  
(15 ans et +)



## BADMINTON LIBRE

Début le 25 avril 2024 (ÉVIG)  
JEUDI 18 h 30 à 19 h 30

Cette activité s'adresse aux personnes qui désirent pratiquer le badminton sur une base régulière.

Terrains disponibles à partager : 3

\$70

8 semaines  
(15 ans et +)



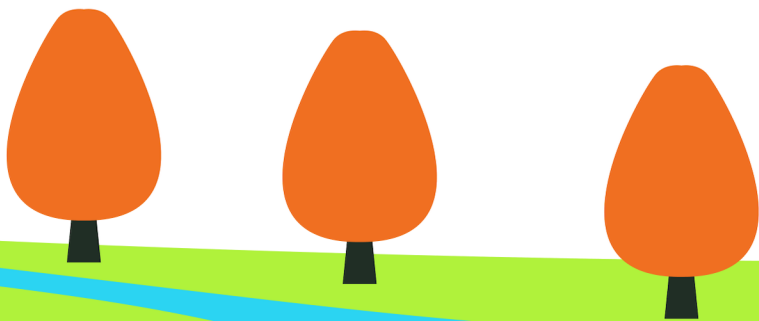
## VOLLEYBALL RÉCRÉATIF

Début le 23 avril 2024 (ÉVIG)  
MARDI 18 h 30 à 20 h

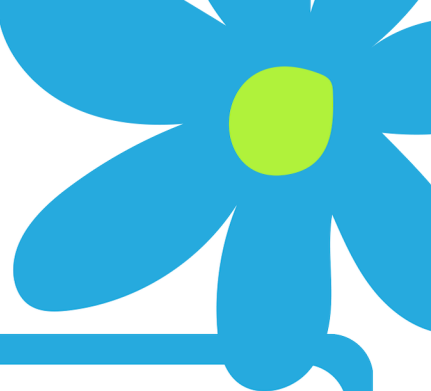
Cette activité s'adresse aux personnes qui désirent pratiquer entre amis le volleyball sur une base régulière. **Places limitées.**

\$70

8 semaines  
(18 ans et +)



# ACTIVITÉS DANSE (ENFANT)



## DANSE PARENT-ENFANT

Début le 27 avril 2024 (CCSE)  
SAMEDI 9 h à 10 h

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

**\$80**

**8 semaines  
(3 à 5 ans)**



## INITIATION À LA DANSE

Début le 27 avril 2024 (CCSE)  
SAMEDI 10 h 15 à 11 h 15

Activités de danse 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.

**\$80**

**8 semaines  
(4 à 6 ans)**



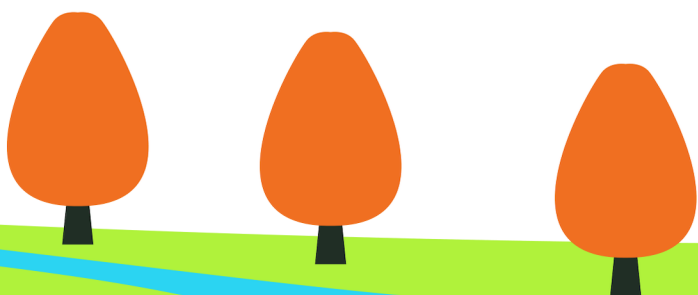
## MULTI-DANSE

Début le 27 avril 2024 (CCSE)  
SAMEDI 11 h 30 à 12 h 30

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).

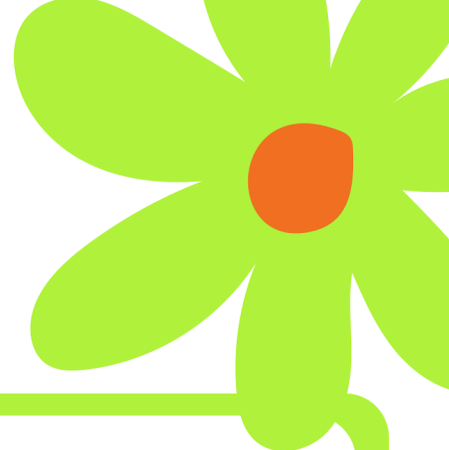
**\$80**

**8 semaines  
(7 à 12 ans)**





# ACTIVITÉS ÉDUCATIVES



## GARDIENS AUERTIS

Le 9 JUIN 2024 (CCSE)

**DIMANCHE 8 h 30 à 16 h 30**

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.

**\$ 70**  
**(11 À 17 ans)**



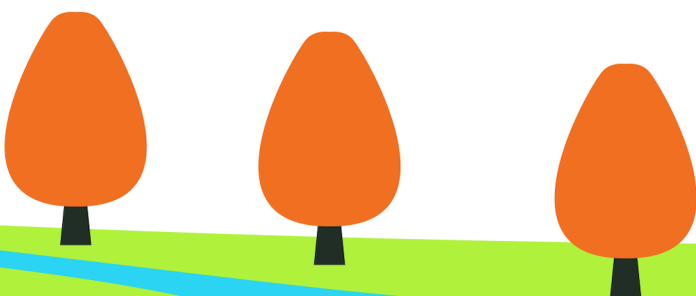
## PRÊT À RESTER SEUL

Le 8 JUIN 2024 (CCSE)

**SAMEDI 8 h 30 à 14 h 30**

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.

**\$ 70**  
**(9 À 13 ans)**



# À AJOUTER AU CALENDRIER

DÉBUT DES INSCRIPTIONS  
CAMP DE JOUR 2024



JOUR

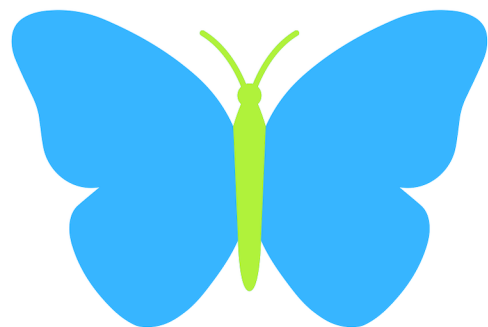
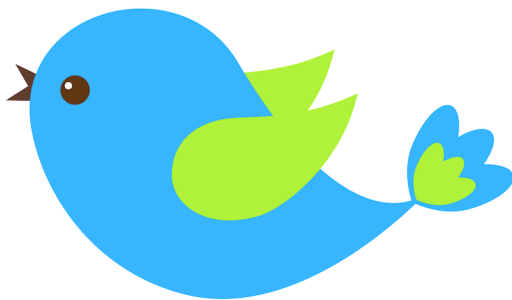
15

MOIS

Avril

HEURES

18 h



## INFORMATIONS À VENIR...

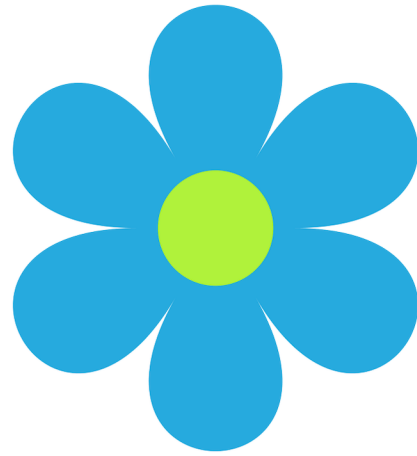
[WWW.LDHS.CA](http://WWW.LDHS.CA)

+



# PROFESSEURS RECHERCHÉS

Session : **Automne** \ **Hiver** \ **Printemps**



**FAIT PARTIE DE NOTRE ÉQUIPE !**

**Secteur Saint-Émile et Lac Saint-Charles**

- **Animateur Multi-sport (enfant 6 à 12 ans)**
- **Prof de Langue (Anglais, Espagnol)**
- **Prof de Dessin (enfant 6 à 15 ans)**
- **Prof de Tabata**
- **Prof de Cardio-poussette**
- **Prof de Yoga sur chaise**
- **Toute autre suggestion**

**Pour envoyer votre candidature veuillez  
communiquer avec nous à :**



**[peggy.walsh@ldhs.ca](mailto:peggy.walsh@ldhs.ca)**



LOISIRS  
des  
Hauts-Sentiers