

# PROGRAMMATION des activités de loisirs de Wendake

**AUTOMNE 2025**

Du 15 septembre  
au 16 décembre



**ON  
BOUGE !**

**PÉRIODE D'INSCRIPTION**

Du 15 août au  
10 septembre 2025



[wendake.ca/loisirs](http://wendake.ca/loisirs)

# INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS DE WENDAKE

## MODALITÉ D'INSCRIPTION

Pour vous inscrire aux activités de loisirs, veuillez visiter le site internet suivant:

[www.qidigo.com/u/Loisirs-Wendake](http://www.qidigo.com/u/Loisirs-Wendake)

## TRAITEMENT DES INSCRIPTIONS

Le traitement des inscriptions priorise les membres de la communauté Wendat et leur famille résidant à Wendake, les résident·e·s de Wendake ainsi que les employé·e·s du CNW. Le traitement des inscriptions est régi également selon la règle du "premier·ère arrivé·e, premier·ère servi·e". Un·e participant·e est considéré·e comme inscrit·e uniquement lorsque son formulaire d'inscription et son paiement ont été reçus. Il est très important de s'inscrire et de payer avant la date limite d'inscription, car le démarrage d'un cours est déterminé selon le nombre d'inscriptions reçues. Une fois le cours confirmé (nombre de participant·e·s requis atteint), d'éventuel·le·s nouveaux·elle·s participant·e·s seront invité·e·s à se joindre au premier cours pour valider leur intérêt. Si souhaité par ces participant·e·s, il leur sera possible de s'inscrire sur-le-champ. Dans le cas contraire, aucun coût ne leur sera débité, la séance étant considérée comme un essai. Un seul cours d'essai gratuit est possible avant de prendre la décision de s'inscrire ou non.

Aucun courriel de confirmation ne sera envoyé et aucun appel téléphonique ne sera effectué pour confirmer l'inscription.

## TARIFS ET MODALITÉ DE PAIEMENT

Les frais d'inscription à une activité sont acquittables au moment de l'inscription. Seuls les paiements par crédit par l'entremise de la plateforme d'inscription seront acceptés.

## CONDITIONS

- Les coûts peuvent varier selon le statut du ou de la participant·e. (\*)
- Le montant indiqué dans la case « coût » s'applique aux membres de la Nation Wendat (NW) et aux résident·e·s de Wendake.
- Les employé·e·s du Conseil de la Nation Wendat non-membres de la NHW paient le même coût que les membres.
- Pour les personnes non-membres de la NW, les coûts sont majorés de 33 %.

## ANNULATION D'UNE ACTIVITÉ ET POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Dans le cas d'abandon d'une activité pour une raison autre que médicale, aucun remboursement ne sera effectué. En raison d'un problème médical et sur présentation d'un billet du médecin, un remboursement sera effectué au prorata des cours suivis.

## RESPONSABILITÉ

La Direction Santé et Mieux-être se dégage de toute responsabilité quant aux dommages corporels ou matériels et quant aux pertes ou vols pouvant se produire dans le cadre des activités.



### Congés fériés :

- Lundi 13 octobre
- Mardi 30 septembre
- Mardi 11 novembre

# INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS DE LA VILLE DE QUÉBEC

## TARIF POUR LES RÉSIDENT·E·S DE WENDAKE

La majorité des coûts de l'arrondissement de La Haute-Saint-Charles énoncée dans la programmation des loisirs de la Ville de Québec s'applique. L'inscription aux activités de loisir est réservée prioritairement aux citoyen·ne·s de la ville de Québec. Les non-résident·e·s peuvent s'inscrire également, mais à des dates ultérieures de celles offertes aux résident·e·s. Pour connaître celles-ci, communiquez avec l'organisme par téléphone en composant le 311 ou consultez le site internet de la Ville de Québec : [www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs\\_sports/reper-toire-activites-loisir](http://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports/reper-toire-activites-loisir)

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

Les inscriptions se font par l'entremise du site Internet de la Ville de Québec sur une plateforme de réservation.



# ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

CLIENTÈLE ADULTE



# ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

## CLIENTÈLE ADULTE

### BOUGER POUR 2 - MÈRES

**PROFESSEURE : ÉLISABETH GROS-LOUIS,  
B.SC. KINÉSIOLOGUE**

Ces cours seront dirigés par une kinésiologue et visent le bien-être de la femme enceinte, de la nouvelle maman et du bébé. Pour la femme, l'activité physique peut prévenir le diabète de grossesse, la prise de poids excessive, ainsi que les dysfonctions du plancher pelvien. Il peut aussi y avoir des bienfaits pour la santé mentale. Pour le fœtus, l'activité physique peut être synonyme de prévention à l'obésité infantile, d'une meilleure transmission des nutriments avec le placenta et un bébé plus calme post-entraînement.

Clientèle 16 ans et +  
Dates 2 septembre au 16 décembre 2025  
Horaire Cardio-poussette  
Mardi de 10 h à 11 h  
Durée 14 semaines  
Coût Gratuit  
Lieu CDFM - Stationnement

Clientèle 16 ans et +  
Dates 4 septembre au 18 décembre 2025  
Horaire Musculation  
Jeudi de 10 h à 11 h  
Durée 16 semaines  
Coût Gratuit  
Lieu Centre récréatif Omer Lainé

### CARDIO INTERVALLE

**PROFESSEURE : MARIE-JOSÉE DUMAS**

Cours simple et efficace qui permet de sculpter les abdominaux, de tonifier les fesses et de raffermir les cuisses. Il s'agit d'un mélange d'exercices cardiovasculaires et musculaires. Plaisir garanti!  
Min. : 8 personnes / Max. : 15 personnes

Clientèle 18 ans et +  
Dates 16 septembre au 16 décembre 2025  
Horaire Mardi de 18 h à 19 h  
Durée 12 semaines  
Coût 84\$  
Lieu Centre récréatif Omer Lainé et/ou ZOOM



### ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

**PROFESSEUR : ANNIE-FRANCE PAQUET**

Un entraînement en circuit est une méthode d'exercice qui consiste à enchaîner plusieurs stations (souvent de 6 à 10), chacune ciblant un groupe musculaire ou un type d'effort (cardio, force, équilibre, etc.). On passe d'une station à l'autre avec peu de repos, ce qui permet de travailler l'ensemble du corps tout en maintenant un bon rythme cardiovasculaire.  
Min. : 8 personnes / Max. : 15 personnes

Clientèle 18 ans et +  
Dates 16 septembre au 16 décembre 2025  
Horaire Mardi de 16 h 30 à 17 h 30  
Durée 12 semaines  
Coût 84\$  
Lieu Centre récréatif Omer Lainé

# ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

## CLIENTÈLE ADULTE

### ESSENTRICS

**PROFESSEURE : NATHALIE POULIN**

Programme qui combine simultanément des exercices de renforcement et d'étirement. Ce cours permet de développer des muscles longs et fermes, d'améliorer la posture, de réduire les douleurs chroniques, d'amincir les hanches et la taille, ainsi que d'aplatir le ventre.

Min. : 8 personnes / Max. : 15 personnes

Clientèle

Dates

Horaire

Durée

Coût

Lieu

18 ans et +

15 septembre au 8 décembre 2025

Lundi de 16 h 15 à 17 h 15

12 semaines

84\$

Centre récréatif Omer Lainé

### ESSENTRICS EN DOUCEUR

**PROFESSEURE : NATHALIE POULIN**

Programme qui combine simultanément des exercices de renforcement et d'étirement. Ce cours permet de développer des muscles longs et fermes, d'améliorer la posture, de réduire les douleurs chroniques, d'amincir les hanches et la taille, ainsi que d'aplatir le ventre. Il sera davantage axé sur la flexibilité et la souplesse.

Min. : 8 personnes / Max. : 15 personnes

Clientèle

Dates

Horaire

Durée

Coût

Lieu

18 ans et +

17 septembre au 10 décembre 2025\*

Mercredi de 16 h 15 à 17 h 15

12 semaines

84\$

Centre récréatif Omer Lainé

\*Congé le 15 octobre.

### MUAY THAI

**NOUVEAUTÉ**

**PROFESSEURE : SAMUEL CÔTÉ-BÉDARD**

Un cours de Muay Thai pour débutants est conçu pour offrir une introduction complète aux bases de cette discipline, tout en permettant aux élèves de se familiariser avec les techniques fondamentales dans un cadre structuré et progressif.

Voici un déroulé typique pour un cours d'une heure :

- Échauffement (10-15 minutes)
- Apprentissage des techniques de base (20-25 minutes)
- Renforcement de la défense et techniques de blocage (5-10 minutes)
- Retour au calme et étirements (5-10 minutes)

L'objectif est de développer progressivement les compétences techniques, la condition physique et la confiance des participants.

Clientèle

Dates

Horaire

Durée

Coût

Lieu

18 ans et +

18 septembre au 23 octobre 2025

Jeudi de 18 h 45 à 19 h 45

6 semaines

42\$

Centre récréatif Omer Lainé



# ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

## CLIENTÈLE ADULTE

### PILATES ATHLÉTIQUE

**PROFESSEURE : ANNE-FRANCE PAQUET**

Le cours de Pilates commence par un réchauffement, puis enchaîne avec des exercices qui renforcent tous les muscles du corps, mettant l'accent plus particulièrement sur les muscles du tronc (abdominaux, fessiers, muscles du dos). Les mouvements sont lents et complets, ce qui permet un renforcement profond des muscles. La méthode Pilates est principalement utilisée dans une perspective d'entraînement afin d'améliorer la force, la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture.

Min. : 8 personnes / Max. : 15 personnes

|           |                                 |
|-----------|---------------------------------|
| Clientèle | 18 ans et +                     |
| Dates     | 17 septembre au 3 décembre 2025 |
| Horaire   | Mercredi de 12 h 05 à 12 h 50   |
| Durée     | 12 semaines                     |
| Coût      | 66\$                            |
| Lieu      | Centre récréatif Omer Lainé     |

### POUND

**PROFESSEURE : KARINE BÉRUBÉ**

Surnommé la « rockstar du fitness », le POUND se pratique avec des baguettes de drum spécifiques appelées RIPSTIX. C'est un entraînement complet, à la fois musculaire et cardiovasculaire, qui combine des mouvements de Pilates, des exercices isométriques et pliométriques, ainsi que des enchaînements cardiovasculaires. Il permet d'évacuer tout le surplus de stress accumulé au cours de la journée en se défoulant sur de la musique rock entraînante, tout en brûlant au moins 900 calories par séance ! Le plus beau, c'est que cet entraînement est accessible à tous, car les mouvements peuvent être adaptés à votre niveau, et il est possible d'augmenter l'intensité au fil des semaines.

Information : Nous fournissons les baguettes.

Min. : 8 personnes / Max. : 15 personnes

|           |                                 |
|-----------|---------------------------------|
| Clientèle | 18 ans et +                     |
| Dates     | 17 septembre au 3 décembre 2025 |
| Horaire   | Mercredi de 17 h 30 à 18 h 30   |
| Durée     | 12 semaines                     |
| Coût      | 84\$                            |
| Lieu      | Centre récréatif Omer Lainé     |



# ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

## CLIENTÈLE ADULTE

### POUND UNPLUGGED

**PROFESSEURE : KARINE BÉRUBÉ**

Pound Unplugged est un cours de 60 minutes qui combine des exercices dynamiques avec des mouvements de détente, des techniques de respiration et un moment de méditation.

À l'aide des Ripstix® - des baguettes conçues pour l'entraînement - les participant-e-s bougent en rythme tout en se recentrant sur leur bien-être mental, physique et émotionnel.

Le cours comprend :

- 35 minutes d'exercices de moyenne à haute intensité
- 25 minutes de respiration et de méditation guidée

Information : Nous fournissons les baguettes.

Min. : 8 personnes / Max. : 15 personnes

**Clientèle**

**Dates**

**Horaire**

**Durée**

**Coût**

**Lieu**

18 ans et +

15 septembre au 8 décembre 2025

Lundi de 17 h 30 à 18 h 30

12 semaines

84\$

Centre récréatif Omer Lainé



### QI GONG

**PROFESSEURE : CHRISTINE COUTURIER**

Le Qi gong est un art de santé qui réunit différentes techniques corporelles, respiratoires et méditatives issues de la tradition chinoise. Il utilise des postures statiques, des mouvements lents et fluides, ainsi que des automassages. Ces exercices sont pratiqués pour leurs bienfaits, tant sur le plan physique que mental.

Min. : 5 personnes / Max. : 15 personnes

**Clientèle**

**Dates**

**Horaire**

**Durée**

**Coût**

**Lieu**

18 ans et +

18 septembre au 4 décembre 2025

Jeudi de 12 h 05 à 12 h 50

12 semaines

66\$

Centre récréatif Omer Lainé

### YOGA - HATHA

**PROFESSEURE : ANNIE-FRANCE PAQUET**

Inspiré du Hatha-Yoga, ce cours est idéal pour améliorer la concentration et affiner la conscience du corps. L'intégration de postures de yoga synchronisées avec la respiration favorise la souplesse, l'équilibre ainsi que l'endurance musculaire. Cette approche ne requiert pas d'être souple. Avec persévérance et régularité, le corps s'ouvre naturellement et se libère de ses résistances.

Min. : 8 personnes / Max. : 15 personnes

**Clientèle**

**Dates**

**Horaire**

**Durée**

**Coût**

**Lieu**

18 ans et +

15 septembre au 8 décembre 2025

Lundi de 12 h 05 à 12 h 50

12 semaines

66\$

Centre récréatif Omer Lainé





# ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

CLIENTÈLE ÂNÉE

# ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

## CLIENTÈLE AÎNÉE

### AQUAFORME

PROFESSEURE : MARIE-JOSÉE DUMAS

Ce cours est axé sur la mise en forme générale. Il se déroule dans une section peu profonde de la piscine.

Clientèle

60 ans et +

Dates

1<sup>er</sup> octobre au 3 décembre 2025

Horaire

Mercredi de 11 h 05 à 12 h

Durée

10 semaines

Coût

44\$

Lieu

Piscine Denis Giguère

### CHANT CHORAL

PROFESSEURE : ANNE-MARIE LEDUC

Cet atelier permet de travailler la technique vocale en améliorant ainsi la qualité des sons et de la respiration et d'apprendre un répertoire varié à l'unisson ou à plusieurs voix.

Min. : 8 personnes / Max. : 15 personnes

Clientèle

50 ans et +

Dates

17 septembre au 3 décembre 2025

Horaire

Mercredi de 13 h 30 à 14 h 45

Durée

12 semaines

Coût

20\$

Lieu

Centre de santé Marie-Paule-Sioui-Vincent  
Salle Tortue

### CLUB DE MARCHÉ

PROFESSEURE : MARIE SOLEIL DUBÉ

La marche va bien au-delà d'une simple activité physique. C'est un moyen accessible et efficace de maintenir une bonne santé physique, mentale et émotionnelle, tout en favorisant le bien-être social. Nous encourageons la pratique de la marche au quotidien, car elle représente un investissement précieux dans la santé et le bonheur à long terme.

Clientèle

50 ans et +

Dates

25 septembre au 27 novembre 2025

Horaire

Jeudi de 10 h à 11 h

Durée

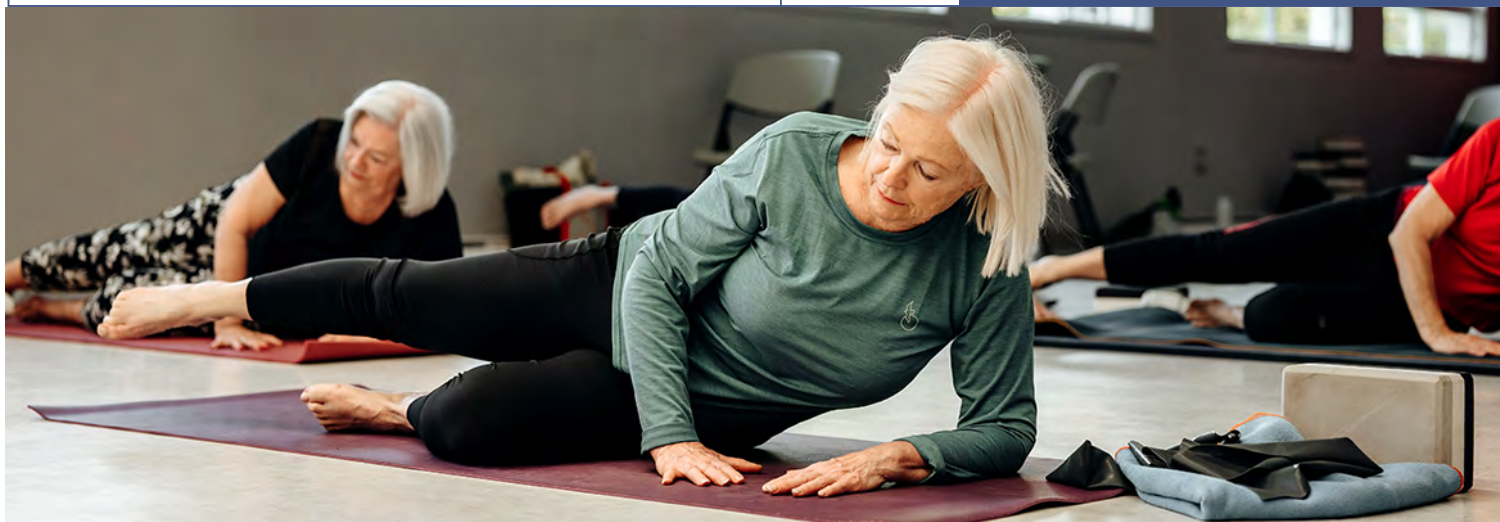
10 semaines

Coût

Gratuit

Lieu

Boîte aux lettres entre le  
80 et 90, rue de l'Ours



### MISE EN FORME 50+

PROFESSEURE : VÉRONIQUE LAMOTHE

Ce cours est un dérivé du Pound pour une mise en forme générale. Vero Tune up, professeur d'expérience et reconnue.  
Min. : 8 personnes / Max. : 15 personnes

Clientèle

50 ans et +

Dates

17 septembre au 3 décembre 2025

Horaire

Mercredi de 10 h à 11 h

Durée

12 semaines

Coût

66\$

Lieu

Centre récréatif Omer Lainé

# ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

## CLIENTÈLE ÂNÉE

### YOGA

**PROFESSEURE : LISE DUCHESNEAU**

Inspiré du hatha yoga, ce cours est adapté aux aîné·e·s et une chaise est régulièrement utilisée pendant les séances. Il est idéal pour améliorer la concentration et affiner la conscience du corps. L'intégration de postures de yoga synchronisées avec la respiration favorise la souplesse, l'équilibre ainsi que l'endurance musculaire. Cette approche ne requiert pas d'être souple. Avec persévérance et régularité, le corps s'ouvre naturellement et se libère de ses résistances.

Min. : 6 personnes / Max. : 9 personnes

**Clientèle**

**Dates**

**Horaire**

**Durée**

**Coût**

**Lieu**

60 ans et +

15 septembre au 15 décembre 2025\*

Lundi de 13 h 30 à 14 h 30

12 semaines

54\$

La Hutte de médecine étoilée

545, rue Chef Thomas Martin à Wendake

\*Congés le 20 octobre.

### YOGA SUR CHAISE

**NOUVEAUTÉ**

**PROFESSEURE : LISE DUCHESNEAU**

Le yoga sur chaise est une adaptation du yoga traditionnel, où les postures sont effectuées assises sur une chaise ou en utilisant une chaise pour soutenir et faciliter la pratique, rendant le yoga accessible à tous, y compris à ceux ayant des limitations physiques ou des difficultés de mobilité. Ce cours permet d'améliorer la souplesse, la force, l'équilibre et la relaxation. Il aide aussi à réaliser les mouvements en réduisant la pression sur les articulations et en offrant un meilleur équilibre.

En résumé, le yoga sur chaise est une pratique accessible et bénéfique qui peut améliorer la santé physique et mentale de chacun, quel que soit son niveau de mobilité ou son expérience en yoga.

Ce cours est accessible à tous et toutes.

Min. : 6 personnes / Max. : 9 personnes

**Clientèle**

**Dates**

**Horaire**

**Durée**

**Coût**

**Lieu**

60 ans et +

15 septembre au 15 décembre 2025\*

Lundi de 10 h à 11 h

12 semaines

54\$

La Hutte de médecine étoilée

545, rue Chef Thomas Martin à Wendake

\*Congé le 20 octobre.





**ACTIVITÉS SPORTIVES  
ET CULTURELLES**

**CLIENTÈLE JEUNESSE**

# ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

## CLIENTÈLE JEUNESSE

### COURS DE DANSE

NOUVEAUTÉ

PROFESSEURE : ANN-ÉLODIE ROY

La danse hip-hop est une activité dynamique qui stimule à la fois le corps et l'esprit. Elle améliore la coordination, l'endurance cardiovasculaire et la souplesse tout en favorisant l'expression personnelle et la créativité. En plus de renforcer la confiance en soi, elle permet de libérer le stress et de créer un sentiment d'appartenance grâce au travail en groupe. C'est une façon amusante et énergique de rester actif et en bonne santé.

À noter que les enfants du groupe 18-36 mois doivent être accompagnés d'un parent.

Clientèle 18-36 mois  
Dates 21 septembre au 7 décembre 2025  
Horaire Samedi de 9 h à 10 h  
Durée 12 semaines  
Coût 72\$  
Lieu Centre récréatif Omer Laine

Clientèle 3 à 4 ans  
Dates 21 septembre au 7 décembre 2025  
Horaire Samedi de 10 h 15 à 11 h 15  
Durée 12 semaines  
Coût 72\$  
Lieu Centre récréatif Omer Laine

Clientèle 5 à 9 ans  
Dates 21 septembre au 7 décembre 2025  
Horaire Samedi de 11 h 30 à 12 h 30  
Durée 12 semaines  
Coût 72\$  
Lieu Centre récréatif Omer Laine

### COURS DE KARATÉ

NOUVEAUTÉ

Super héros: accompagnés de leurs parents, les enfants découvrent le monde des arts martiaux et de l'activité physique à travers des jeux, des défis et des parcours sportifs.

Ninja: les enfants développent leurs habiletés physiques et psychomotrices à travers des mouvements d'arts martiaux, des jeux, des exercices et des parcours sportifs.

Apprenti (6 à 12 ans): à travers les arts martiaux, les enfants développent des techniques de concentration et de gestion de la colère tout en nourrissant leur estime et leur confiance en soi.

Minimum de 12 inscriptions par groupe.

Clientèle SUPER HÉROS : 22 à 44 mois  
Dates 20 septembre au 8 novembre 2025  
Horaire Samedi de 9 h à 10 h  
Durée 8 semaines  
Coût 120\$ - kimono obligatoire  
Lieu Gymnase de l'école Wahta'

Clientèle NINJA : 3 à 5 ans  
Dates 20 septembre au 8 novembre 2025  
Horaire Samedi de 10 h à 11 h  
Durée 8 semaines  
Coût 120\$ - kimono obligatoire  
Lieu Gymnase de l'école Wahta'

Clientèle APPRENTI : 6 ans et +  
Dates 20 septembre au 8 novembre 2025  
Horaire Samedi de 11 h à 12 h  
Durée 8 semaines  
Coût 120\$ - kimono obligatoire  
Lieu Gymnase de l'école Wahta'

# ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

## LIGUE DE HOCKEY



# ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

## LIGUE DE HOCKEY

### LIGUE DE HOCKEY - Calibre intermédiaire

RESPONSABLE : KÉVIN GAUTHIER

Clientèle 18 ans et +  
Dates 17 septembre au 29 avril 2025  
Horaire Mercredi de 19 h 30 à 20 h 40  
Durée 31 semaines  
Coût 620\$  
Lieu Complexe sportif Desjardins Wendake

### LHSW - LIGUE DE HOCKEY SENIOR WENDAKE - Calibre fort

NOUVEAUTÉ

RESPONSABLE : KÉVIN GAUTHIER

L'objectif de la Ligue de Hockey Senior de Wendake (LHSW) est de rétablir une ligue de hockey à 4 équipes hautement structurée, offrant un calibre de jeu de qualité sans contact et permettant aux membres élite de la communauté de continuer à évoluer ici

Clientèle 18 ans et +  
Dates Septembre à avril 2025  
Horaire Lundi 18 h 05 à 19 h 20 ou  
Mercredi de 20 h 50 à 22 h 05  
Durée 24 semaines  
Coût 700\$  
Lieu Complexe sportif Desjardins Wendake

### LIGUE DE HOCKEY - Calibre participatif/amical

RESPONSABLE : KÉVIN GAUTHIER

Clientèle 18 ans et +  
Dates 25 septembre au 30 avril 2025  
Horaire Jeudi de 18 h à 19 h 10  
Durée 29 semaines  
Coût 580\$  
Lieu Complexe sportif Desjardins Wendake

### LIGUE DE HOCKEY - Calibre intermédiaire

RESPONSABLE : KÉVIN GAUTHIER

Clientèle 18 ans et +  
Dates 19 septembre au 24 avril 2025  
Horaire Vendredi de 12 h à 13 h 10  
Durée 26 semaines  
Coût 260\$  
Lieu Complexe sportif Desjardins Wendake

## PATINAGE LIBRE



Clientèle POUR TOUS  
Dates 21 septembre au 22 mars 2025  
Horaire Dimanche de 11 h 40 à 13 h 40  
Durée 23 semaines  
Coût Gratuit  
Lieu Patinoire Centre récréatif Omer Lainé

SUIVEZ-NOUS  
SUR NOS  
GROUPES  
FACEBOOK !

LOISIRS



JEUNESSE



MDJ



WENDAKE.CA

