

A photograph of a basketball game in progress. A player in a black jersey is dribbling the ball while being defended by a player in a white jersey. The background is a blurred indoor basketball court.

# PROGRAMMATION des LOISIRS Hiver 2020

## INSCRIPTIONS EN PERSONNE Jeudi, 12 décembre de 13 h à 19 h

Endroit : Hôtel de ville de Waterloo (417, rue de la Cour)

\* Toutes les modalités de la présente programmation se retrouvent à la dernière page.

## INSCRIPTIONS EN LIGNE

Du 12 décembre dès 10 h  
au 9 janvier à 22 h

Visitez notre site Internet au [www.ville.waterloo.qc.ca](http://www.ville.waterloo.qc.ca).

 **villewaterloo****Waterloo**  
PARTENAIRE DE VIE

# Loisirs et sports HIVER 2020



## Section JEUNESSE (activités non-taxables)

**BATTERIE** • Les cours de batterie varient selon le goût et les besoins de l'élève. Ils sont offerts à tous ceux et celles qui désirent apprendre et/ou approfondir leur technique. • **Début** : 21 janvier • **Durée** : 30 min - 18 cours • **Professeur** : Raynald Nadeau • **Lieu** : École de musique Roger Quirion

7 ans et plus - Privé	Horaire variable	365 \$
-----------------------	------------------	--------

**GARDIENS AVERTIS** • Cette formation de la Croix-Rouge permet aux élèves de 11 à 15 ans (en date du cours) d'apprendre à réagir à toutes sortes de situations. Nous parlerons de la sécurité, des soins des bébés, de la discipline et des premiers soins. Un manuel de gardiens avertis, une carte de compétence et une mini-trousse de premiers soins seront remis à chaque participant. • **Début** : 4 avril 2020 • **Durée** : 1 journée (8 h 30 à 16 h 30) • **Professeur** : Educ-Action • **Lieu** : Église St-Bernardin, local 101 • **Matériel requis** : crayons, poupée ou toutou, 2 collations et lunch froid.

11 à 15 ans	Samedi à 8 h 30	55 \$
-------------	-----------------	-------

**GITARE / UKULÉLÉ** • Les cours varient selon le goût et les besoins de l'élève. Ils sont offerts à tous ceux et celles qui désirent apprendre et/ou approfondir leur technique. • **Début** : 21 janvier • **Durée** : 30 minutes - 18 cours • **Professeur** : Roger Quirion • **Lieu** : Pavillon St-Bernardin. Les cours privés ont lieu à l'école de musique Roger Quirion

Élèves de l'Orée-des-Cantons	Mardi à 11 h 40	185 \$
6 à 17 ans - Privé	Horaire variable	365 \$

**HOCKEY-OK** • Hockey récréatif destiné aux jeunes ne faisant pas partie d'une association de hockey mineur. Apprentissage des techniques de base : arrêt, manipulation d'une rondelle, technique de la pousse et petites joutes. • **Début** : 29 janvier • **Durée** : 1 h - 8 semaines • **Responsable** : Patrick Gilbert • **Lieu** : Aréna Jacques-Chagnon • **Matériel requis** : Équipement complet de hockey et présence du parent requis pour l'habillement du participant.

5 à 8 ans (maternelle min.)	Mercredi à 15 h 30	55 \$
9 à 12 ans (6 <sup>e</sup> année et -)	Mercredi à 16 h 30	

**KARATÉ** • Apprentissage des mouvements et techniques du karaté traditionnel – style shotokan. • **Début** : 14 janvier • **Durée** : 1 h - 12 semaines • **Professeur** : Jean-Guy Jacques • **Lieu** : Pavillon St-Bernardin, gymnase • Pour les ceintures blanches, les parents doivent être présents au premier cours. • Autres frais à prévoir (uniforme, protège jointures, affiliation, etc.)

Débutants et avancés	Mardi à 18 h	90 \$
----------------------	--------------	-------

**PIANO / CLAVIER** • Les cours de piano varient selon le goût et les besoins de l'élève. Ils sont offerts à tous ceux et celles qui désirent apprendre et/ou approfondir leur technique. • **Début** : 21 janvier • **Durée** : 30 min - 18 cours • **Professeur** : Roger Quirion • **Lieu** : École de musique Roger Quirion.

6 à 17 ans - Privé	Horaire variable	365 \$
--------------------	------------------	--------

**NOUVEAU PRÊTS À RESTER SEUL** • Cette formation permet aux jeunes de 9 à 12 ans d'acquérir les techniques de bases en secourisme et les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité lorsqu'ils ne sont pas sous la supervision d'un adulte. • **Début** : 18 avril 2020 • **Durée** : 1 journée (8 h 30 à 14 h 30) • **Professeur** : Educ-Action • **Lieu** : Église St-Bernardin, local 101 • **Matériel requis** : coffre à crayons (ciseaux, colles et crayons), 2 collations et lunch froid.

9 à 12 ans	Samedi à 8 h 30	50 \$
------------	-----------------	-------

**NOUVEAU SKI DE FOND** • Venez pratiquer un nouveau sport extérieur, tout en vous amusant! Vous aurez la chance d'apprendre la base du ski de fond ainsi que quelques techniques de glisse. • **Début** : 25 janvier • **Durée** : 1 h - 4 semaines • **Responsable** : Samuel Choinière • **Lieu** : Club de golf les Cèdres • **Matériel** : Équipement fourni!

5 à 8 ans	Samedi à 9 h 30	40 \$
9 ans et plus	Samedi à 10 h 45	

**NOUVEAU SNOWSKATE** • Le snowskate est un sport ambivalent, très proche cousin du skateboard. Le plus intéressant c'est que ce sport de glisse se pratique partout où il y a de la neige! Alors venez sauter, faire des flips ou des slides. • **Début** : 3 février • **Durée** : 1 h - 4 semaines • **Responsable** : Naomie Mariné • **Lieu** : Parc Robinson - Pumptrack • **Matériel** : Planche fournie! Bottes d'hiver et casque requis.

6 à 9 ans	Lundi à 18 h	65 \$
10 ans et plus	Lundi à 19 h	

**NOUVEAU TENNIS INTÉRIEUR** • Programme de tennis destiné aux jeunes qui désirent apprendre et s'amuser en jouant au tennis. • **Début** : 19 janvier • **Durée** : 1 h - 7 semaines • **Responsable** : Normand Rothsching • **Lieu** : Interplus de Granby • **Matériel requis** : Tenue sportive, espadrilles et bouteille d'eau. • Raquette et balles fournies!

6 à 9 ans	Mardi et/ou jeudi à 17 h	105 \$ / 1 soir ou
9 à 13 ans	Mardi et/ou jeudi à 18 h	205 \$ / 2 soirs
11 à 16 ans	Jeudi à 19 h	105 \$
Ligue junior - mini matches	Dimanche à 14 h	95 \$

## SUBVENTION AUX ACTIVITÉS

Tous les jeunes de moins de 18 ans, résidants à Waterloo et pratiquant une activité de loisirs ont droit à une subvention pour aider à défrayer les coûts d'inscription.

Les montants alloués sont de 50 % des coûts d'inscription jusqu'à concurrence de 500 \$ par participant annuellement (maximum de 250 \$ par activité).

Pour connaître les modalités complètes et accéder au formulaire, visitez le : [ville.waterloo.qc.ca](http://ville.waterloo.qc.ca) dans la section « Choisir Waterloo », « Programmes de subvention ». Une preuve de résidence du participant sera exigée à chaque demande pour bénéficier de la subvention aux loisirs.

## INSCRIPTIONS EN LIGNE

Numéro de membre seulement pour créer votre dossier! Vous trouverez ce numéro sur l'un de vos anciens reçus d'inscription sous le mot «carte».

**Jamais inscrit?** Vous devez contacter le Service des loisirs et fournir une preuve d'identité pour chacun des membres de la famille.

Adulte: permis de conduire, compte de taxes ou tout autre document permettant d'établir le lieu de résidence.

Enfant: Certificats de naissance, carte d'hôpital, lettre d'allocation familiale, ou tout autre document permettant d'établir le lien parental.

# Loisirs et Sports HIVER 2020

## Section ADULTES (activités taxes incluses)

**BADMINTON** • Animation et joutes pour les joueurs de tous les calibres. Offert aux participants de 16 ans et plus. • Début : 13 janvier • Durée : 2 h - 12 semaines • Responsable : Alain Vallières • Lieu : École secondaire Wilfrid-Léger, gymnase • Matériel requis : Apportez votre raquette et des volants Yonex 300-bleu. Places limitées!

1 soir / semaine	Lundi OU mercredi à 19 h	38 \$
2 soirs / semaine	Lundi ET mercredi à 19 h	62 \$

**NOUVEAU**

**BASKETBALL** • Joignez-vous à la nouvelle ligue mixte de basketball! C'est une excellente façon de garder la forme et de faire quelques paniers entre amis. Le responsable de la ligue sera présent pour aider à former les équipes. • Début : 15 janvier • Durée : 2 h 30 - 12 semaines • Professeur : Mikaël Boisclair • Lieu : Pavillon St-Bernardin, gymnase. • Matériel requis : Apportez votre ballon de basketball

14 ans et plus	Mercredi à 18 h 30	65 \$
----------------	--------------------	-------

**DANSÉNERGIE** • Cette activité physique combine à la fois la danse, la musculation et le cardio, le tout, à votre propre rythme. On bouge, on brûle des calories, et on se sent très bien à la fin du cours. Profitez de ce temps pour décrocher et venir danser. • Début : 13 janvier • Durée : 1 h - 13 semaines • Professeur : Carmel Lagrandeur et Isabelle Privé • Lieu : Salle Sacré-Cœur, entrée rue Young. • Matériel requis : Vêtements confortables, serviette, espadrilles et bouteille d'eau.

1 soir / semaine	Lundi OU mercredi à 19 h	110 \$
2 soirs / semaine	Lundi ET mercredi à 19 h	155 \$

**ESPAGNOL DÉBUTANT** • Cours accessible aux débutants et aux personnes qui ont déjà suivi des cours d'introduction, mais qui veulent parfaire leurs connaissances. Lecture à voix haute, grammaire, verbes et dialogues. • Début : 14 janvier • Durée : 1 h 15 - 10 semaines • Professeur : Geneviève Codère • Lieu : École secondaire Wilfrid-Léger • Matériel requis : cahier de notes et crayons. Aucun livre à acheter!

16 ans et plus	Mardi 18 h 15	100 \$
----------------	---------------	--------

**ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE** • Cours pour les étudiants qui ont déjà une base d'espagnol et désirent mettre en pratique les verbes au présent, au passé simple et au futur rapproché. • Début : 14 janvier • Durée : 1 h 15 - 10 semaines • Professeur : Geneviève Codère • Lieu : École secondaire Wilfrid-Léger • Matériel requis : cahier de notes et crayons. Aucun livre à acheter!

16 ans et plus	Mardi 19 h 30	100 \$
----------------	---------------	--------

**INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE** • Pour tous ceux qui veulent approfondir leurs connaissances en photographie, comprendre leur appareil et apprendre les notions de base : vitesse, ouverture, ISO et la composition d'une image. • Début : 15 janvier • Durée : 1 h 30 - 8 semaines • Professeur : Marie-Ève Lapointe • Lieu : École secondaire Wilfrid-Léger • Matériel requis : Appareil photo

12 ans et plus	Mercredi à 18 h 30	165 \$
----------------	--------------------	--------

## Section AINÉS ACTIFS (activités taxes incluses)

**FLEXIBILITÉ** • Que vous cherchiez à être en meilleure forme, à réduire les raideurs et la douleur, à renverser les effets d'un mode de vie sédentaire, ce cours vous aidera à atteindre vos objectifs. Les composantes travaillées durant le cours sont : renforcement du tronc, équilibre et souplesse. Étirements effectués en quatre positions: debout, assis, 4 pattes et allongé. • Début : 13 janvier • Durée : 45 min - 11 semaines • Professeur : Joannie Labrecque • Lieu : Aréna Jacques-Chagnon, 2<sup>e</sup> étage. • Matériel requis : Tapis de sol (yoga) et bouteille d'eau

Lundi à 11 h 15	115 \$
-----------------	--------

**KARATÉ** • Apprentissage des mouvements et techniques du karaté traditionnel – style shotokan. Débutants et toutes ceintures confondues, hommes-femmes • Début : 14 janvier • Durée : 1 h 30 - 12 semaines • Professeur : Jean-Guy Jacques • Lieu : Pavillon St-Bernardin, gymnase. • Autres frais à prévoir (uniforme, protège jointures, affiliation, etc.)

16 ans et plus	Mardi à 19 h	135 \$
----------------	--------------	--------

**PEINTURE À L'HUILE** • Ce cours pour débutants vous apprendra la base de la peinture à l'huile par des exercices et de la théorie pour ainsi vous permettre de réaliser vos premières toiles. • Début : 14 janvier • Durée : 2 h - 10 semaines • Professeur : Ann Gauthier • Lieu : Aréna Jacques-Chagnon, 2<sup>e</sup> étage. • Matériel requis : Toile et image à reproduire

16 ans et plus	Mardi à 18 h 30	155 \$
----------------	-----------------	--------

**NOUVEAU**

**PIYO LIVE** • Classe dynamique inspirée du Yoga et du Pilates. C'est un cours athlétique conduit par la musique qui permet d'améliorer la flexibilité, la force et de développer des muscles longs et fermes. • Début : 16 janvier • Durée : 1 h - 7 semaines • Professeur : Ashley Wheeler • Lieu : Aréna Jacques-Chagnon, 2<sup>e</sup> étage. • Matériel requis : Tapis de yoga, bouteille d'eau.

14 ans et plus	Jeudi à 18 h	75 \$
----------------	--------------	-------

**VOLLEY-BALL AMICAL** • Pour les joutes amicales, les joueurs doivent connaître les techniques de base. • Début : 16 janvier • Durée : 2 h - 12 semaines • Responsable : Daniel Renaud • Lieu : École secondaire Wilfrid-Léger, gymnase.

Joutes amicales	Jeudi à 19 h 30	60 \$
-----------------	-----------------	-------

**VOLLEY-BALL COMPÉTITIF** • Pour les joutes compétitives, les joueurs doivent avoir joué un niveau avancé avec un système de jeu « passeur-pénétrant ». • Début : 14 janvier • Durée : 2 h - 12 semaines • Responsable : Daniel Renaud • Lieu : École secondaire Wilfrid-Léger, gymnase

Joutes compétitives	Mardi à 19 h	60 \$
---------------------	--------------	-------

**TENNIS INTÉRIEUR** • Programme de tennis pour apprendre et s'amuser en jouant au tennis. • Début : 21 janvier • Durée : 1 h - 7 semaines • Responsable : Normand Rothsching • Lieu : Interplus de Granby • Matériel requis : Tenue sportive, espadrilles et bouteille d'eau. • Raquette et balles fournies!

17 ans et plus	Jeudi à 20 h	105 \$
----------------	--------------	--------

**YOGA** • Le hatha yoga est une pratique pour équilibrer le corps et l'esprit. Apprenez à votre rythme et de façon sécuritaire les postures de base ainsi que les techniques de respiration. Namasté! Places limitées. Non recommandé aux femmes enceintes. • Début : 14 janvier • Durée : 1 h - 10 semaines • Professeur : Line Bergeron • Lieu : Salle Sacré-Cœur, entrée rue Young • Matériel requis : Vêtements confortables, tapis de yoga et bouteille d'eau. Possibilité d'acheter blocs et sangles au premier cours.

Initiation	Mardi à 19 h 30	85 \$
Régulier	Mardi à 18 h	

d'autres cours sur la page suivante!

**TAI-CHI CHUAN** • Exécution lente et attentive de mouvements de combat afin de détendre le corps et de calmer le mental. Cours débutant, forme traditionnelle de style Yang. • Début : 15 janvier • Durée : 1 h 30 - 12 semaines • Professeur : Guy Côté • Lieu : Aréna Jacques-Chagnon, 2<sup>e</sup> étage • Matériel requis : Vêtements confortables et bouteille d'eau. \* Cour d'essai gratuit le 8 janvier 2020

Mercredi à 10 h	155 \$
-----------------	--------

# Loisirs et sports HIVER 2020



## Section AÎNÉS ACTIFS (activités taxes incluses)

**REMISE EN FORME** • Exercices variés exécutés de façon douce et progressive ayant pour but d'améliorer le tonus-musculaire, la souplesse, l'équilibre et la posture dans une ambiance conviviale. • Début : 14 janvier • Durée : 50 min - 12 semaines • Professeur : Stéphanie Dandenault • Lieu : Aréna Jacques-Chagnon, 2<sup>e</sup> étage • Matériel requis : Vêtements confortables, espadrilles, bouteille d'eau et tapis de sol (ou serviette).

Mardi à 9 h 30	70 \$
Jeudi à 9 h 30	70 \$

**ZUMBA GOLD** • Les cours sont basés sur des chorégraphies de Zumba faciles à suivre, permettant de développer l'équilibre et la coordination ainsi que de pratiquer une diversité de mouvements. Ce cours inclut des exercices cardio-vasculaires, de l'entraînement musculaire, de la flexibilité et de l'équilibre. Aucuns saut ni torsion. Mouvements basés sur les 4 rythmes (merengue, cumbia, reggaeton et salsa) et sur d'autres rythmes stimulants tels que du disco, du rock'n roll, du flamenco, etc. • Début : 13 janvier • Durée : 1 h - 11 semaines • Professeur : Joannie Labrecque • Lieu : Aréna Jacques-Chagnon, 2<sup>e</sup> étage • Matériel requis : Vêtements confortables, serviette, espadrilles et bouteille d'eau.

Lundi à 13 h	115 \$
--------------	--------

## Section ACTIVITÉS LIBRES

**PATINAGE LIBRE - Aréna Jacques-Chagnon (205, rue Lewis-Ouest)** • Date : 6 janvier au 10 avril 2020 • Tarification : Gratuit

POUR TOUS à partir du 6 janvier  
Lundi : 11 h 15 à 12 h 15 et 15 h 15 à 16 h 15  
Mercredi et vendredi : 11 h 15 à 12 h 15  
Samedi : 13 h 30 à 14 h 20

ADULTES ET AÎNÉS à partir du 7 janvier  
Mardi et jeudi : 11 h 15 à 12 h 15  
\* Enfants d'âge préscolaire acceptés

## PARTENAIRES D'ACTIVITÉ

### LES BALLETS JACINTHE DAVIAU

Pour une 30<sup>e</sup> année, mère et fille se feront un plaisir de vous enseigner le ballet, le jazz et le hip hop. Les cours débutent le 18 janvier et s'adressent à tous dès l'âge de 2 ans. Pour plus de renseignements ou pour compléter une inscription, veuillez contacter Aglaë ou Jacinthe au 450-204-5363 ou au 450-776-1559.

### CENTRE SPORTIF D'ENTRAÎNEMENT - LA TAULE

Dans un environnement positif et dynamique, La Taule s'engage à répondre à vos besoins d'entraînement aussi diversifiés qu'ils soient. De la réhabilitation suite à une blessure, en passant par la préparation physique pour un sport spécifique ou encore l'amélioration de votre force, vitesse, flexibilité, posture, endurance, etc. Nous pourrions combler vos besoins et vous élaborer un plan de match sur mesure! Inscription en tout temps, contactez La Taule au 450 539-1717. Inscriptions pour la session d'hiver dès le 12 décembre 2019.

### COURS DE THÉÂTRE «LA RELÈVE DE SAUVAGEAU»

La Compagnie de Théâtre Sauvageau inc. de Waterloo offre un atelier de théâtre pour les jeunes âgés entre 6 et 13 ans qui sera donné par Louise-Marie Dion dans le gymnase de l'école l'Orée-des-Cantons, pavillon St-Bernardin de Waterloo. La session débutera le 15 janvier sera d'une durée de 12 semaines.

**LE COÛT EST DE 60 \$ POUR LES 12 COURS. Les inscriptions se font par téléphone au 450 539-3909 du 6 au 10 janvier 2020, entre 9 h et 20 h. Aucune inscription ne sera prise avant les dates prévues.**

### ÉCOLE DE MUSIQUE JOSÉE FORTIN

Cours de piano, de violon et de ukulélé sont offerts par une professeure passionnée. Nouveauté, cours de piano en ligne! Pour plus d'informations et inscription aux cours, contactez l'école au 450 775-3466.

### L'ENTREPREUNARIAT EST-CE POUR MOI ?

Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30 pour 16 - 25 ans  
Mercredi de 20 h 30 à 21 h 30 pour 50 ans et plus.  
Pendant 10 semaines débutez votre entreprise. Vous pourrez tester votre idée, la mettre sur papier et voir toutes les possibilités pour la démarrer solidement. Prix: 197\$. Pour plus d'informations et inscription aux cours, contactez Dominic Sicotte au 450 525-2936.

### JE ME LANCE EN AFFAIRES

Lundi de 18 h 30 à 20 h  
Vous avez une idée, vous avez un plan de fait ou vous êtes en train de le finaliser et vous voulez vous lancer mais ne savez pas trop comment vous y prendre? Ce cours de 10 semaines est pour vous! Pour tous les âges.  
Prix: 347\$. Pour plus d'informations et inscription aux cours, contactez Dominic Sicotte au 450 525-2936

## ÉVÉNEMENTS À VENIR

### TOURNOI NATIONAL PEE-WEE DE WATERLOO

13 JANVIER AU 26 JANVIER 2020

Nous aurons le plaisir de vous accueillir à l'aréna Jacques-Chagnon pour ce 46<sup>e</sup> Tournoi National. **Venez encourager les prouesses des jeunes participants!**

### PLAISIRS D'HIVER

8 FÉVRIER 2020

**Horaire: 13 h à 16 h 30:** Carnaval d'hiver au parc Robinson! Activités diverses dont glissade sur tube, patinage, hockey libre et bien plus encore!

**18 h à 21 h:** Soirée dansante à la patinoire extérieure et feux d'artifice!

\*Certaines activités peuvent être annulées selon la température. Surveillez la page Facebook de la Ville de Waterloo.

### FOMATION PRÉVOIR L'IMPRÉVISIBLE

Soirées d'information et de sensibilisation afin de renseigner toute la famille sur les principales catastrophes naturelles et les situations d'urgence qui pourraient survenir ainsi que sur la façon de s'y préparer.

**25 FÉVRIER • 24 MARS (anglais) • 6 AVRIL**  
19 h à 21 h à la salle du Conseil de la Ville de Waterloo  
Aucune inscription requise!

### CINÉMA GRATUIT TITRES DES FILMS À VENIR

12 JANVIER    16 FÉVRIER    15 MARS  
(anglais)

Heure: 13 h 30  
Présentations à la Maison de la Culture de Waterloo.  
N'oubliez pas vos denrées non périssables.

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

Le coût des activités indiqué au programme s'applique pour les résidents de Waterloo, Bolton-Ouest, Lac-Brome, Potton, Roxton Pond, Shefford, Saint-Étienne-de-Bolton, Saint-Joachim-de-Shefford, Stukely-Sud et Warden. Les résidents des municipalités qui n'ont pas d'entente en matière de loisirs avec la Ville de Waterloo n'auront pas accès aux activités.

Prendre note que pour toute inscription reçue après le 9 janvier à 23 h, des frais de 10 \$ s'appliqueront.

Aucune inscription ne sera prise après le 17 janvier à 11 h.

Des frais de 10 % s'appliqueront pour toute annulation.

**Service des loisirs : 450 539-2282 poste 230 ou [jlamarche@ville.waterloo.qc.ca](mailto:jlamarche@ville.waterloo.qc.ca)**