



Programmation des Loisirs Hiver 2023

INSCRIPTION EN LIGNE
12 janvier dès 12 h 30
au 19 janvier à 22 h
www.ville.waterloo.qc.ca

INSCRIPTION EN PERSONNE
Jeudi, 12 janvier de 13 h à 18 h
Hôtel de Ville de Waterloo, Salle du Conseil
417, rue de la Cour



 villewaterloo

WATERLOO
ton beat.

Loisirs et sports Hiver 2023



JEUNESSE (activités non-taxables)

DANSE • Les cours de danse sont offerts par Les Ballets Jacinthe Daviau. Différents styles à découvrir! • **Début** : 14 janvier • **Durée** : 1 h - 15 semaines • **Responsable** : Aglaë Brassard • **Lieu** : Local de danse situé au 153 rue Lewis-Ouest. • **Contact** : Les Ballets Jacinthe Daviau au 450 204-5363. • **Congé** : 25 février, 1er - 2 mars, 8 avril et 10 avril.

Ballet 2 à 3 ans	Samedi à 9 h	180 \$
Ballet 3 à 4 ans	Samedi à 10 h	
Ballet 4 à 5 ans	Samedi à 9 h	
Ballet 6 à 8 ans	Samedi à 10 h	
Ballet 9 et plus	Samedi à 11 h	
Ballet 12 ans et +	Jeudi à 16 h 45	
Hip-hop débutant 8 ans et plus	Lundi à 17 h 30	
Hip-hop intermédiaire	Lundi à 18 h 30	
Accrodanse débutant 6 ans et plus	Mercredi à 15 h 45	
Jazz 10 à 14 ans	Lundi à 18 h 15	

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** : 16 avril 2023 • **Durée** : 1 journée (8h30 à 16h) • **Professeur** : Éduc-Action • **Lieu** : caserne des pompiers de Waterloo, 400 rue Bernard. • **Matériel requis** : crayons, poupée ou toutou, 2 collations et lunch froid.

11 à 15 ans	Dimanche à 8 h 30	75 \$
-------------	-------------------	-------

GUIRE / UKULÉLÉ • Les cours varient selon les goûts et les besoins de l'élève. Ils sont offerts à tous ceux et celles qui désirent apprendre et/ou approfondir leur technique. • **Début** : 30 janvier • **Durée** : 30 minutes - 10 cours • **Professeur** : Roger Quirion • **Lieu** : Les cours privés ont lieu à l'école de musique Roger Quirion

6 à 17 ans - Privé		220\$
--------------------	--	-------

GYMNASTIQUE AU SOL • Développement des habiletés motrices et de la confiance, tout en s'amusant! • **Début** : 9 mars • **Durée** : 1 h 30 - 10 cours • **Professeur** : Isabelle Giasson • **Lieu** : Aréna Jacques-Chagnon, 2e étage • **Matériel requis** : vêtements ajustés, bas anti-dérapants et une bouteille d'eau.

7 à 11 ans	Jeudi à 17 h 45	230 \$
------------	-----------------	--------

PIANO / CLAVIER • Les cours de piano varient selon les goûts et les besoins de l'élève. Ils sont offerts à tous ceux et celles qui désirent apprendre et/ou approfondir leur technique. • **Début** : 30 janvier • **Durée** : 30 min - 10 cours • **Professeur** : Roger Quirion • **Lieu** : École de musique Roger Quirion.

6 à 17 ans - Privé	Horaire variable	220 \$
--------------------	------------------	--------

PRÊTS À RESTER SEUL • Cette formation permet aux jeunes de 9 à 13 ans d'acquérir les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité lorsqu'ils ne sont pas sous la supervision d'un adulte. • **Début** : 7 mai 2022 • **Durée** : 1 journée (9h à 14h30) • **Professeur** : Éduc-Action • **Lieu** : Caserne des pompiers de Waterloo, 400 rue Bernard. • **Matériel requis** : coffre à crayons complet (ciseaux, colle et crayons), 2 collations, et lunch froid.

9 à 13 ans	Dimanche à 9 h	70 \$
------------	----------------	-------

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** : 25 janvier • **Durée** : 1 h - 4 cours • **Responsable** : Naomie Mariné • **Lieu** : Parc Robinson - pente à glisser • **Matériel** : planche fournie! Bottes d'hiver et casque requis. Les enfants de moins de 10 ans devront être accompagnés d'un adulte.

Débutant/inter. - 6 à 13 ans	Mercredi à 17 h	70 \$
------------------------------	-----------------	-------

SOCCKER FUTSAL • Le futsal est du soccer d'intérieur qui se joue en gymnase à 5 contre 5 (4 joueurs et 1 gardien). Joutes de soccer entre équipes locales de la ville. • **Début** : 13 janvier • **Durée** : 1h - 11 cours • **Responsable** : Pierre-Paul Foisy • **Lieu** : Pavillon St-Bernardin • **Matériel requis** : prévoir des espadrilles et protèges tibias - uniforme fourni • Places très limitées!

U8 (2016-2015)	Vendredi à 18 h	105 \$
U10 (2014-2013)	Vendredi à 19 h	
U12 (2012-2011)	Vendredi à 20 h	

SOCCKER FUTSAL ADOS • Le futsal est du soccer d'intérieur qui se joue en gymnase à 5 contre 5 (4 joueurs et 1 gardien). Joutes de soccer entre équipes locales de la ville. • **Début** : 9 janvier • **Durée** : 1h - 11 cours • **Responsable** : Pierre-Paul Foisy • **Lieu** : École secondaire Wilfrid-Léger, gymnase • **Matériel requis** : espadrilles et protèges tibias - uniforme fourni. • Places très limitées! • **Congés** : 27 février et 10 avril 2023.

U14 ADOS (2010-2009)	Lundi à 19 h	105 \$
U17 ADOS (2008-2007-2006)	Lundi à 20 h	

SUBVENTION AUX LOISIRS POUR LES JEUNES

À Waterloo, on tient à encourager la pratique de loisirs par nos jeunes! Tous les ans, chaque waterlois.e de moins de 18 ans peut bénéficier d'un remboursement de 50 % des coûts d'inscription (ou 250\$ maximum par activité) à toute activité de loisirs offerte sur le territoire de la ville!

Pour en savoir plus, visitez le site ville.waterloo.qc.ca dans la section « Services au citoyen », « Loisirs, sport, culture et vie communautaire ». À toi de jouer!

WATERLOO
ton beat.





Loisirs et sports

Hiver 2023

ADULTE (activités taxes incluses)

NOUVEAU! ABDOS-FESSIERS MAMAN-BÉBÉ

• Ce cours vise à travailler les abdominaux en profondeur dont le transverse et le périnée pour l'apport du souffle et des mouvements adaptés en profondeur pour préserver l'intégrité de la sangle abdominale.
 • Début : 20 avril • Durée : 1 h - 8 cours • Professeur : Diane Daigneault
 • Lieu : Aréna Jacques-Chagnon, 2e étage • Matériel requis : tapis de yoga et une petite serviette.

Maman et bébé	Jeudi à 14 h	90 \$
---------------	--------------	-------

NOUVEAU! AÎNÉS EN ACTION

• 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 : 24 janvier • Durée : 1 h - 10 cours • Professeur : Sophie Deshaies • Lieu : Aréna Jacques-Chagnon, 2e étage • Matériel requis : prévoir un tapis de yoga et une petite serviette.

Adulte et aîné	Mardi à 14 h	80 \$
----------------	--------------	-------

BADMINTON

• Activité de badminton libre en simple ou en double.
 • Début : 25 janvier • Durée : 2 h - 10 cours • Responsable : Ville de Waterloo • Lieu : École secondaire Wilfrid-Léger, gymnase • Matériel requis : raquette et volants. • Places très limitées! • Congé : 1er mars.

14 ans et plus	Mercredi à 19 h	45 \$
----------------	-----------------	-------

NOUVEAU! CARDIO POUSSETTE

• Atelier dans lequel nous bougeons et nous nous déplaçons dans le respect physiologie de maman avec une intensité progressive.
 • Début : 20 avril • Durée : 1 h - 8 cours • Responsable : Diane Daigneault • Lieu : parc de la caboose • Matériel requis : bouteille d'eau

Parent ou grand-parent	Jeudi à 12 h 45	90 \$
------------------------	-----------------	-------

DANSE

• Les cours de danse sont offerts par Les Ballets Jacinthe Daviau. Différents styles à découvrir!
 • Début : 19 janvier • Durée : 1 h - 15 semaines. • Responsable : Aglaë Brassard • Lieu : Local de danse situé au 153 rue Lewis-Ouest. • Contact : Les Ballets Jacinthe Daviau au 450 204-5363.

Ballet avancé	Jeudi à 17 h 45	180 \$
Jazz avancé	Jeudi à 19 h	

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.
 • Début : 23 janvier • Durée : 1 h - 12 semaines • Professeur : Carmel et Isabelle Privé • Lieu : salle Sacré-Cœur, entrée rue Young. • Matériel requis : Vêtements confortables, serviette, poids (haltère) et bouteille d'eau. • Congés : 27 février, 1er mars et 10 avril 2023.

1 soir / semaine	Lundi OU mercredi à 19 h	115 \$
------------------	--------------------------	--------

2 soirs / semaine	Lundi ET mercredi à 19 h	170 \$
-------------------	--------------------------	--------

Exercices avec Cristina • Dance2fit combine la danse et le fitness sous forme de hiit avec ou sans poids haltères (1-2lbs pour débiter). Hiit2fit c'est 30 minutes de fitness sous forme de hiit avec poids et bandes résistantes pour ensuite dépenser le reste de notre énergie avec 30 minutes de danse pour travailler le cardio afin de maximiser la perte de poids! Adapté pour tous les niveaux. • Début : 30 janvier • Durée : 1 h - 12 cours • Professeur : Cristina Palma • Lieu : Aréna Jacques-Chagnon, 2e étage. • Matériel requis : bouteille d'eau, serviette, tapis de yoga et poids haltères 1-3lbs.

Danse2fit	Lundi à 18 h	1 cours - 140 \$
Danse2fit	Mercredi à 18 h	2 cours - 205 \$
Hiit2fit	Vendredi à 18 h	3 cours - 305 \$

SOCGER FUTSAL

• Le futsal est du soccer d'intérieur qui se joue en gymnase à 5 contre 5 (4 joueurs et 1 gardien). Joutes de soccer entre équipes locales de la ville.
 • Début : 9 janvier • Durée : 1 h - 11 cours • Responsable : Pierre-Paul Foisy • Lieu : École secondaire Wilfrid-Léger, gymnase • Matériel requis : prévoir des espadrilles et des protèges tibias - uniforme fourni. • Places limitées! • Congés : 27 février et 10 avril 2023.

17 ans et plus	Lundi à 21 h	105 \$
----------------	--------------	--------

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 : 18 janvier • Durée : 1 h 30 - 11 cours • Professeur : Guy Côté • Lieu : Aréna Jacques-Chagnon, 2e étage. • Matériel requis : Vêtements confortables et bouteille d'eau. • Congés : 27 février et 10 avril 2023.

16 ans et plus	Mercredi à 10 h	160 \$
----------------	-----------------	--------

VOLLEY-BALL AMICAL

• Pour les joutes amicales, les joueurs doivent connaître les techniques de base.
 • Début : 26 janvier • Durée : 2 h - 12 semaines • Responsable : Daniel Renaud • Lieu : École secondaire Wilfrid-Léger, gymnase. • Congé : 2 mars 2023.

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 : 24 janvier • Durée : 2 h - 12 semaines • Responsable : Daniel Renaud • Lieu : École secondaire Wilfrid-Léger, gymnase • Congés : 28 février et 11 avril 2023.

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

YOGA DOUX

• Séance de yoga de style Hatha Yin (à rythme doux), centrée sur la respiration profonde, l'ancrage, l'ouverture et l'union. Trouver un équilibre psychocorporel, quelque part entre le faire (yang) et le lâcher-prise (yin), entre l'effort et la détente.
 • Début : 24 janvier • Durée : 1 h - 10 cours • Professeur : Noémie Laurendeau • Lieu : Salle Sacré-Cœur, entrée rue Young. • Matériel requis : Tapis de yoga, petite couverture et bouteille d'eau. • Congé : 28 février 2023.

Adulte et ado	Mardi à 19 h	125 \$
---------------	--------------	--------



Loisirs et sports HIVER 2023



PARTENAIRES D'ACTIVITÉ

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.

ÉCOLE DE MUSIQUE JOSÉE FORTIN

Cours de piano offert en ligne, pas à pas, par capsules vidéo faciles à suivre et bien illustrées. www.ecoledepianoenligne.com. Cours de piano en présentiel également offerts. Pour information et inscriptions contactez l'école au 450 775-3466.

ÉCOLE DE MUSIQUE HÉLÈNE LAVOIE

Les cours de piano, flûte à bec, de flûte traversière et d'éveil musical sont offerts à une clientèle de tout âge, du préscolaire aux personnes âgées. Des cours privés d'une durée de 30, 45, ou 60 minutes à raison d'une fois par semaine sont offerts. Enseignante avec plus de 20 ans d'expérience. Pour plus d'information et inscription, contactez Hélène au 450 539-4692.

MOMA.STUDIO

Atelier d'initiation au rembourrage. Réalisez votre projet personnel au côté de Lucie Mainville artiste en revitalisation de meubles rembourrés. Visitez leur site web pour connaître les dates d'atelier. Possibilité de vous ouvrir une date au calendrier d'ateliers si vous êtes un groupe avec 3 projets. WWW.MOMA.studio

SPEEDY GYM DE WATERLOO

C'est la place pour vous faire bouger et améliorer votre condition physique et mentale. Une des meilleures façons d'y arriver est d'utiliser les arts martiaux. Cela permet, entre autres, d'évacuer le stress vécu au quotidien. Nous offrons des cours de groupe ainsi que des cours privés en: boxe, kick boxing, auto-défense et conditionnement physique en circuit. Pour les gens de tout âge et tout niveau.

STUDIO LA NOTE BLEUE

Cette école de musique propose des cours de piano, guitare et ukulélé offerts par des professeurs expérimentés et passionnés. Tous les styles de musique sont enseignés au Studio La note bleue, que ce soit de la pop, du classique, du rock ou du jazz. Les cours sont également offerts à tous les groupes d'âge (enfants et adultes). Pour information et inscription, contactez l'école au 450 330-2243 ou à info@studionotebleue.com.

DATES À RETENIR



FÉVRIER 2023

PLAISIRS D'HIVER

4 février de 13 h à 16 h 30
Parc Robinson

CINÉMA EN FAMILLE

12 février à 13 h
Maison de la Culture

RENCONTRE CITOYENNE PICKLEBALL

15 février à 18h30
Hôtel de Ville de Waterloo

MARS 2023

C'EST LA RELÂCHE! VIENS T'AMUSER AVEC NOUS.

HOCKEY ET PATIN LIBRE

Horaire spécial

ACTIVITÉS SPÉCIALES

1er, 2 et 3 mars 2023
Parents et enfants, on vous occupe pendant la relâche!

ÉRABLEMENT BON

25 mars 2023
Viens te sucrer le bec avec nous.
Waterloo t'aime en sirop!

Suis-nous sur Facebook et deviens membre de «Waterloo ensemble-groupe citoyen» pour ne rien manquer!

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Le coût des activités indiqué au programme s'applique pour les résidents de Waterloo, Eastman, Lac-Brome, Pottion, 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.

Les inscriptions des loisirs fonctionnent selon le principe du premier arrivé, premier servi. Inscrivez-vous dès l'ouverture des inscriptions; vos chances seront plus grandes d'avoir une place!

INSCRIPTION EN LIGNE! Un moyen plus rapide et surtout plus facile. Visitez le site Internet de la Ville de Waterloo dans la section «services au citoyen», «Loisir, sport, culture et vie communautaire», «Inscription en ligne». Vous y retrouverez toutes les informations pour vous inscrire en ligne. Un seul dossier par famille est nécessaire!

Prendre note que pour toute inscription reçue après le 19 janvier à 22 h, des frais de 10 \$ s'appliqueront.

Aucune inscription ne sera prise après le 3 février à 16 h 30.

Remboursement ou annulation: Toute demande de remboursement doit être présentée par écrit.

- Si l'annulation a lieu avant le premier cours, il y a possibilité de bénéficier d'un remboursement complet, sans frais ou pénalité.
- S'il y a abandon au courant de la session, un remboursement pourra être fait au prorata du nombre de cours restants. Des frais d'administration de 10 % du coût complet de l'activité seront retenus.

Service des loisirs : 450 539-2282 poste 230 ou jlamarche@ville.waterloo.qc.ca

*Le Service des loisirs pourrait modifier son offre d'activités et/ou annuler un ou plusieurs groupes advenant un manque d'inscription.