



AUTOMNE 2023

PROGRAMMATION DES LOISIRS

INSCRIPTION EN LIGNE

Du 7 septembre, dès 12 h 30

au 24 septembre, jusqu'à 22 h

> ville.waterloo.qc.ca/inscription-loisirs

INSCRIPTION EN PERSONNE

Jeudi 7 septembre, 13 h à 17 h

> Hôtel de ville - 417, rue de la Cour

Photo par Geneviève Lesleur

WATERLOO
ton beat.

Loisirs et sports Automne 2023

JEUNESSE (activités non taxables)

ATELIER DE CIRQUE • Viens vivre une expérience des plus créatives et colorées en partant à la découverte de plusieurs disciplines du cirque telles que jonglerie, jeux d'équilibre, bâtons-fleurs, etc. • **Début** : 21 septembre • **Durée** : 1 h - 12 semaines • **Responsable** : Mélanie Gusella • **Lieu** : Pavillon St-Bernardin • **Matériel requis** : Prévoir des vêtements et des souliers de sport.

6 à 12 ans	Jeudi à 15 h 30	80 \$
-------------------	-----------------	-------

DANSE • Les cours de danse sont offerts par Les Ballets Jacinthe Daviau. Différents styles à découvrir! • **Début** : 16 septembre • **Durée** : 1 h - 12 semaines • **Responsable** : Aglaë Brassard • **Lieu** : Studio de danse (4900, rue Foster) • **Contact** : Les Ballets Jacinthe Daviau au 450 204-5363. • **Note** : Les cours d'éveil musical sont de 30 minutes.

Éveil musical - 3 à 5 ans - parent et enfant	Samedi à 8 h 30	90 \$
Pré-ballet - 3 à 4 ans	Samedi à 9 h	180 \$
Pré-ballet - 3 à 4 ans - COMPLET	Samedi à 10 h	
Ballet - 5 à 7 ans	Samedi à 10 h	
Ballet - 5 à 7 ans	Samedi à 11 h	
Ballet - 8 à 12 ans	Samedi à 11 h	
Ballet - ados et adultes	Lundi à 18 h 30	
Ballet bébé-bédaine	Lundi à 10 h	
Acrodanse 1 (trottibus)	Lundi à 15 h 30	
Acrodanse 2 (trottibus)	Jeudi à 15 h 30	
Hip-hop - 7 à 12 ans	Lundi à 17 h 30	
Hip-hop - 13 ans et plus	Lundi à 18 h 30	
Jazz - 8 à 12 ans	Mercredi à 17 h 30	
Jazz - ados	Jeudi à 17 h 30	

GYMNASTIQUE AU SOL • Développement des habiletés motrices et de la confiance, tout en s'amusant! • **Début** : 21 septembre • **Durée** : 1 h 30 - 10 cours • **Responsable** : Isabelle Giasson • **Lieu** : Aréna Jacques-Chagnon, 2^e étage • **Matériel requis** : Vêtements ajustés, bas antidérapants et une bouteille d'eau.

7 à 11 ans - Intermédiaire et avancé	Mardi à 17 h 45	237 \$
5 à 8 ans - Débutant	Jeudi à 17 h 45	

MUSIQUE avec Roger Quirion • Guitare, piano, ukulélé ou batterie... il y en a pour tous les goûts! Les cours sont offerts à tous ceux et celles qui désirent apprendre ou approfondir leur technique. • **Début** : Dès le 18 septembre • **Durée** : 30 min - 10 cours • **Responsable** : Roger Quirion • **Lieu** : École de musique Roger Quirion • **Contact** : 450 539-3767

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

SKATEBOARD • Pour celles et ceux qui n'ont jamais fait de skateboard ou qui en font depuis longtemps, voici votre chance d'utiliser votre planche sur nos installations. **NOUVEAU** : Groupe de skateboard ou longboard sur la pumptrack. Bienvenue aux adultes! • **Début** : 20 septembre • **Durée** : 1 h - 4 cours • **Responsable** : Naomie Mariné • **Lieu** : Groupe de skate régulier au skatepark de Wilfrid-Léger • **Matériel** : Planche à roulette et protections. Attention, il se pourrait que la session soit annulée advenant un manque d'inscriptions.

Débutant/inter. - 5 à 8 ans	Mercredi à 17 h	80 \$
Débutant/inter. - 9 ans et plus	Mercredi à 18 h 10	
Pumptrack - 13 ans et plus	Mercredi à 19 h 30	95 \$

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** : 22 septembre • **Durée** : 1 h - 12 cours • **Responsable** : FC Waterloo • **Lieu** : Pavillon St-Bernardin • **Matériel requis** : Prévoir des espadrilles et des protège-tibias. Uniforme fourni.

U-8 (2017-2016)	Vendredi à 18 h	105 \$
U-10 (2015-2014)	Vendredi à 19 h	
U-12 (2013-2012)	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** : 18 septembre • **Durée** : 1 h - 11 cours • **Responsable** : FC Waterloo • **Lieu** : École secondaire Wilfrid-Léger, gymnase • **Matériel requis** : prévoir des espadrilles et des protèges tibias - uniforme fourni. • **Congés** : 9 octobre et 23 octobre.

U-14 ADOS (2011-2010)	Lundi à 19 h	105 \$
U-17 ADOS (2009-2008-2007)	Lundi à 20 h	

SUBVENTION 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 www.ville.waterloo.qc.ca dans la section **Loisirs, sport, culture et vie communautaire**.

À toi de jouer!



Photo par Geneviève Lesieur

Loisirs et sports Automne 2023

ADULTE (activités taxes incluses)

AÎNÉS EN ACTION: Méli-mélo (ELDOA-Essentric- Pilates) • 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 : 19 septembre • Durée : 1 h - 12 cours • Responsable : Sophie Deshaies • Lieu : Aréna Jacques-Chagnon, 2^e étage • Matériel requis : Prévoir un tapis de yoga et une petite serviette.

Adulte et aîné	Mardi à 14 h	90 \$
----------------	--------------	-------

BADMINTON • Activité de badminton en simple ou en double. • Début : 20 septembre • Durée : 2 h - 10 cours • Responsable : Ville de Waterloo • Lieu : École secondaire Wilfrid-Léger (gymnase) • Matériel requis : Raquette et volants. Aucune équipe de formée sur place. **Places très limitées!**

14 ans et plus	Mercredi à 19 h	50 \$
----------------	-----------------	-------

DANSE • Les cours de danse sont offerts par Les Ballets Jacinthe Daviau. Différents styles à découvrir! • Début : 16 septembre • Durée : 1 h - 12 semaines • Responsable : Aglaé Brassard • Lieu : Studio de danse (4900, rue Foster) • Contact : Les Ballets Jacinthe Daviau au 450 204-5363.

Ballet adultes débutants	Lundi à 18 h 30	180 \$
Ballet bébé-bédaine	Lundi à 10 h	
Hip-hop adultes	Mardi à 19 h 30	
Jazz ados et adultes	Jeudi à 17 h 30	
Multidanse - 55 ans et plus	Mercredi à 18 h 30	

DANCE2FIT avec Cristina • Combinaison de la danse et du fitness sous forme de hiit avec ou sans poids haltères (1-2 lbs pour débiter). • Début : 18 septembre • Durée : 1 h - 12 semaines • Responsable : Cristina Palma • Lieu : Aréna Jacques-Chagnon, 2^e étage. • Matériel requis : Bouteille d'eau, serviette, tapis de yoga et poids haltères 1-3 lbs.

1 soir/semaine	Lundi OU mercredi à 18 h	160 \$
2 soirs/semaine	Lundi ET mercredi à 18 h	242 \$

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 : 18 septembre • Durée : 1 h - 13 semaines • Responsables : Carmel et Isabelle Privé • Lieu : Salle Sacré-Cœur (50, rue Young.) • Matériel requis : Vêtements confortables, serviette, poids (haltère) et bouteille d'eau. • Congé : 9 octobre 2023.

1 soir/semaine	Lundi OU mercredi à 19 h	130 \$
2 soirs/semaine	Lundi ET mercredi à 19 h	185 \$

ENTRAÎNEMENT EXPRESS • Un entraînement express s'adressant à tous, sous le signe de la joie de vivre et au son d'une musique hyper entraînante. Une super méthode pour travailler cardio et tonus musculaire de manière express et divertissante. L'énergie de la prof vous surprendra autant que sa capacité à adapter le cours au besoin de chacun. Plaisir et effort garantis! • Début : 23 septembre • Durée : 45 min - 12 cours • Responsable : Louve studio • Lieu : Louve studio (4818, rue Foster) • Matériel requis : Vêtements et chaussures de sport.

Pour tous et toutes	Samedi à 10 h 15	120 \$
---------------------	------------------	--------

SCULPTURE SUR BOIS • Initiation et ateliers de sculpture sur bois en 3D. • Début : 19 septembre • Durée : 2 h - 7 semaines • Responsable : Gaston Brunelle • Lieu : Légion royale canadienne (77, rue Lewis Est) • Matériel : Prévoir un ciseau à bois ou possibilité de l'acheter sur place.

14 ans et plus	Mardi à 19 h	90 \$
----------------	--------------	-------

SOCCER 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 : 18 septembre • Durée : 1 h - 11 cours • Responsable : FC Waterloo • Lieu : École secondaire Wilfrid-Léger (gymnase) • Matériel requis : prévoir des espadrilles et des protège-tibias. Uniforme fourni. • Congés : 9 octobre et 23 octobre.

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 : 20 septembre • Durée : 1 h 30 - 13 semaines • Responsable : Guy Côté • Lieu : Aréna Jacques-Chagnon, 2^e étage. • Matériel requis : Vêtements confortables et bouteille d'eau.

16 ans et plus	Mercredi à 10 h	200 \$
----------------	-----------------	--------

VOLLEY-BALL AMICAL • Pour des joutes amicales, les joueur.euse.s doivent connaître les techniques de base. • Début : 21 septembre • Durée : 2 h - 12 semaines • Responsable : Daniel Renaud • Lieu : École secondaire Wilfrid-Léger (gymnase).

Joutes amicales	Jeudi à 19 h 30	65 \$
-----------------	-----------------	-------

VOLLEY-BALL COMPÉTITIF • Pour les joutes compétitives, les joueur.euse.s doivent avoir joué un niveau avancé avec un système de jeu « passeur-pénétrant ». • Début : 19 septembre • Durée : 2 h - 12 semaines • Responsable : Daniel Renaud • Lieu : École secondaire Wilfrid-Léger (gymnase).

Joutes compétitives	Mardi à 19 h	65 \$
---------------------	--------------	-------

YOGA FLOW • Séance de yoga de style vinyasa flow tous niveaux. Enchaînement de mouvements et de postures à rythme modéré, au son d'une trame sonore entraînante. Le cours débute tout doucement, pour ensuite atteindre un rythme plus énergique, et finalement terminer avec des étirements au sol et un moment de relaxation. • Début : 21 septembre • Durée : 1 h - 8 cours • Responsable : Louve studio • Lieu : Louve studio (4818, rue Foster) • Matériel requis : Tapis de yoga, petite couverture et bouteille d'eau.

Pour tous	Jeudi à 17 h 45 à 18 h 45	120 \$
-----------	---------------------------	--------

YOGA MATINAL • Séance de yoga matinale très douce, de style éveil. Une exploration d'étirements et de postures, de techniques de respiration, de méditation guidée et plus encore. Un moment pour se reconnecter à soi et à son corps. • Début : 22 septembre • Durée : 1 h - 12 cours • Responsable : Louve studio • Lieu : Louve studio (4818, rue Foster) • Matériel requis : Tapis de yoga, petite couverture et bouteille d'eau.

Pour tous	Vendredi à 9 h	120 \$
-----------	----------------	--------



Loisirs et sports Automne 2023

PARTENAIRES D'ACTIVITÉS

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 après 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.

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 au pavillon St-Bernardin de l'école l'Orée-des-Cantons de Waterloo. La session débutera le 20 septembre et les cours ont lieu les mercredis de 15 h 30 à 17 h. Le coût est de 70 \$ pour 12 cours. Les inscriptions se font par téléphone au 450 539-3909 du 6 au 15 septembre 2023, entre 9 h et 20 h.

ÉCOLE DE MUSIQUE HÉLÈNE LAVOIE

Les cours de piano, de flûte à bec, de flûte traversière et d'éveil musical sont offerts à une clientèle de tout âge, des enfants d'âge préscolaire aux aînés.e.s. 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 pour s'inscrire, contactez Hélène au 450 539-4692.

ÉCOLE DE MUSIQUE JOSÉE FORTIN

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

SPEEDY GYM DE WATERLOO

NOUVEAU LOCAL SITUÉ AU 4910 RUE FOSTER.

C'est LA place pour 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, kickboxing, auto-défense et conditionnement physique en circuit. Pour les gens de tous âges et tous niveaux.

STUDIO LA NOTE BLEUE

Cette école de musique propose des cours de piano. 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



JOURNÉES DE LA CULTURE

29, 30 septembre et 1^{er} octobre

CINÉMA EN FAMILLE

1^{er} octobre à 13 h
Maison de la Culture

HALLOWEEN

31 octobre
Remise de sucreries aux petits monstres!

CINÉMA EN FAMILLE

5 novembre à 13 h
Maison de la Culture

HOCKEY ET PATIN LIBRE

À partir du 11 septembre 2023
Entrée gratuite

Pour tous :

Lundi, mercredi et vendredi : 11 h 15 à 12 h 15
Samedi : 13 h 30 à 14 h 20

Adultes, aînés et enfants préscolaire :

Mardi et jeudi : 11 h 15 à 12 h 15

Congés pédagogiques du calendrier du Centre de service scolaire Val-des-Cerfs:

Hockey libre de 9h à midi
Patin libre de 13 h à 15 h

*Pour ne rien manquer, abonne-toi à la page
Facebook de la Ville de Waterloo et deviens
membre du groupe citoyen « Waterloo Ensemble »!*

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Le coût des activités indiqué au programme s'applique pour les résident.e.s de Waterloo, Eastman, Lac-Brome, Potton, Roxton Pond, Shefford, Saint-Étienne-de-Bolton, Saint-Joachim-de-Shefford, Stukely-Sud et Warden. Les résident.e.s des municipalités n'ayant pas d'entente en matière de loisirs avec la Ville de Waterloo ne peuvent participer aux activités.

Les inscriptions des loisirs fonctionnent selon le principe « premier arrivé, premier servi ». Inscris-toi dès l'ouverture des inscriptions ; tes chances seront plus grandes d'avoir une place!

INSCRIPTION EN LIGNE - Un moyen plus rapide et surtout plus facile de s'inscrire aux activités de loisirs. Un seul dossier par famille est nécessaire! Visite le www.ville.waterloo.qc.ca/inscription-loisirs.

Prendre note que pour toute inscription reçue après le 24 septembre à 22 h, des frais de 10 \$ s'appliqueront.

Aucune inscription ne sera prise après le 1er octobre 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 ni pénalité.
- S'il y a abandon durant la session, le remboursement sera au prorata du nombre de cours restants. Des frais d'administration de 10 % du coût complet de l'activité seront retenus.

SERVICE DES LOISIRS - Tu peux joindre le Service des loisirs par téléphone au 450 539-2282, poste 230, ou par courriel à 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'inscriptions.

WATERLOO
ton beat.