

Programmation des Loisirs Automne 2022

INSCRIPTION EN LIGNE
15 septembre dès 12 h 30
au 29 septembre à 22 h

Visite le site Internet au www.ville.waterloo.qc.ca.

INSCRIPTION EN PERSONNE

Jeudi, 15 septembre de 13 h à 17 h 30

Lieu: Hôtel de ville de Waterloo, Salle du Conseil
417, rue de la Cour

 [villewaterloo](https://www.facebook.com/villewaterloo)

WATERLOO
ton beat.

Loisirs et sports AUTOMNE 2022



JEUNESSE (activités non-taxables)

ATELIERS FLORAUX PARENT/ENFANT

• Venez créer votre propre arrangement floral selon la thématique de la semaine. Les principes de montage vous seront enseignés, mais c'est libre cours à votre créativité! Vous repartirez avec votre création et des connaissances pour en reproduire d'autres à la maison. • **Heure :** 9 h 30 à 11 h 30 • **Durée :** 2 h par atelier • **Responsable :** Marilyn Anderson • **Lieu :** Fleuriste RoseMary Fleurs Sauvages 5185, rue Foster

Couronne de porte	15 octobre	60 \$ / atelier
Décoration de Noël	20 novembre	

DANSE • Les cours de danse sont offerts par Les Ballets Jacinthe Daviau. Différents styles à découvrir! • **Début :** 22 septembre • **Durée :** 1 h - 10 semaines! • **Personne responsable :** Aglaë Brassard • **Lieu :** Local de danse situé au 153 rue Lewis-Ouest. • **Contact :** Les Ballets Jacinthe Daviau au 450 204-5363.

Ballet 2 à 3 ans	Samedi à 9 h	120 \$
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 à 12 ans	Samedi à 11 h	
Ballet 12 ans et +	Jeudi à 16 h 45	
Hip-hop débutant 8 ans et +	Lundi à 17 h 30	
Hip-hop intermédiaire	Lundi à 18 h 30	
Accrodanse débutant 6 ans et +	Mercredi à 15 h 45	
Jazz 10 à 14 ans	Lundi à 18 h 15	

GUITARE / 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 :** 22 septembre • **Durée :** 30 minutes - 11 cours • **Professeur :** Roger Quirion • **Lieu :** Pavillon St-Bernardin. Les cours privés ont lieu à l'école de musique Roger Quirion

6 à 17 ans - Semi-privé	Horaire variable	140\$
6 à 17 ans - Privé		250\$

GYMNASTIQUE AU SOL • Développement des habiletés motrices et de la confiance, tout en s'amusant! • **Début :** 22 septembre • **Durée :** 1 h 30 - 10 cours • **Professeur :** Isabelle Giasson • **Lieu :** Arena Jacques-Chagnon. • **Matériel requis :** Vêtements ajustés, bas anti-dérapants et une bouteille d'eau.

5 à 11 ans	Jeudi à 17 h 45	225 \$
-------------------	-----------------	--------

KARATÉ • Apprentissage des mouvements et techniques du karaté traditionnel - style shotokan. • **Début :** 22 septembre • **Durée :** 1 h - 12 cours • **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.) • **Pré-requis :** être en première année du primaire.

Débutants et avancés	Mardi à 18 h	105 \$
Débutants et avancés	Jeudi à 18 h	

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 :** 22 septembre • **Durée :** 30 min - 12 cours • **Professeur :** Roger Quirion • **Lieu :** École de musique Roger Quirion.

6 à 17 ans - Privé	Horaire variable	250 \$
---------------------------	------------------	--------

SKATEBOARD • Pour ceux qui n'ont jamais fait de skateboard ou ceux qui en font depuis longtemps, voici votre chance d'utiliser votre planche sur nos installations. • **Début :** 23 septembre • **Durée :** 1 h - 4 ateliers • **Professeur :** Naomie Mariné • **Lieu :** Skatepark, 185, rue Lewis-Ouest • **Matériel requis :** Un skateboard peut être fourni gratuitement au besoin, casque et chaussures fermées obligatoires. • **Pour les groupes d'initiation un parent accompagnateur doit être présent.**

Initiation - 3 à 6 ans (45 min)	Vendredi à 16 h	65 \$
Débutant/inter. - 7 à 11 ans	Vendredi à 17 h	75 \$

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 :** 23 septembre • **Durée :** 1 h - 11 cours • **Responsable :** Pierre-Paul Foisy • **Lieu :** Pavillon St-Bernardin • **Matériel requis :** prévoir des espadrilles et protège 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 :** 26 septembre • **Durée :** 1 h - 11 cours • **Responsable :** Pierre-Paul Foisy • **Lieu :** École secondaire Wilfrid-Léger, gymnase • **Matériel requis :** prévoir des espadrilles et protège tibias - uniforme fourni.

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 les loisirs de nos jeunes! Tous les ans, chaque waterloois.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 municipalité!

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

WATERLOO
ton beat.



NOUVEAU

Loisirs et sports AUTOMNE 2022

ADULTE (activités taxes incluses)

ATELIERS FLORAUX • Venez créer votre propre arrangement floral selon la thématique de la semaine. Les principes de montage vous seront enseignés mais c'est libre cours à votre créativité! Vous repartirez avec votre création et des connaissances pour en reproduire d'autres à la maison. • **Heure** : Samedi de 13 h à 15 h • **Durée** : 2 h par atelier • **Responsable** : Marilyn Anderson • **Lieu** : Fleuriste RoseMary Fleurs Sauvage, 5185, rue Foster

Arrangement automne	8 octobre	60 \$ / atelier
Couronne d'automne	Complet	
Arrangement floral	5 novembre	
Couronne de Noël	Complet	
Décoration de Noël	10 décembre	

BADMINTON • Activité de badminton libre en simple ou en double. Il n'est pas obligatoire d'avoir un partenaire de joutes • **Début** : 28 septembre • **Durée** : 2 h - 10 cours • **Responsable** : Ville de Waterloo • **Lieu** : École secondaire Wilfrid-Léger, gymnase • **Matériel requis** : Raquette et volants. • **Places limitées!**

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

CARDIO FIT • Obtenez des résultats en seulement 30 minutes! Alliant exercices cardiovasculaires, musculaires et d'agilité, cet entraînement à haute intensité comporte un enchaînement d'intervalles sous forme de circuits et de stations. • **Début** : 27 septembre • **Durée** : 30 min - 10 cours • **Responsable** : Cardio plein air • **Lieu** : Parc Denise-Lauzière

14 ans et plus	Mardi à 18 h	130 \$
----------------	--------------	--------

CARDIO MUSCULATION • Entraînement pour tous vous permettant de vous mettre en forme à votre rythme. Le programme comprend un échauffement, une période d'effort cardiovasculaire et de la musculation avec bande élastique et matelas d'exercice. • **Début** : 22 septembre • **Durée** : 1 h - 10 cours • **Responsable** : Cardio plein air • **Lieu** : Parc Denise-Lauzière • **Matériel requis** : Tapis de sol et élastiques avec poignée.

14 ans et plus	Jedi à 17 h 30	130 \$
----------------	----------------	--------

CARDIO POUSSETTE • Bâti avec des professionnels et animé par des entraîneurs certifiés, Cardio-Poussette permet aux nouvelles mamans de se remettre en forme de façon sécuritaire tout en profitant de la nature avec bébé. **Aucun saut.** • **Début** : 27 septembre • **Durée** : 1 h - 10 cours • **Responsable** : Cardio plein air • **Lieu** : Parc Denise-Lauzière • **Rabais applicable pour deux cours de cardio poussette.**

Parent ou grand-parent	Mardi OU jeudi à 10 h	130 \$
------------------------	-----------------------	--------

CARDIO VITALITÉ • Mettez-vous en forme en toute sérénité et initiez-vous à l'entraînement à ciel ouvert avec cet entraînement sécuritaire et modéré. Que ce soit pour se remettre d'une blessure ou pour s'entraîner, ce programme comporte une cadence et une intensité moindre que le programme Cardio-Musculation. • **Début** : 27 septembre • **Durée** : 1 h - 10 cours • **Responsable** : Cardio plein air • **Lieu** : Parc Denise-Lauzière • **Rabais applicable pour deux cours de cardio vitalité.**

Adulte	Mardi OU jeudi à 8 h 45	130 \$
--------	-------------------------	--------

CLUB DE COURSE PACE • Le club est offert pour tous les niveaux. Les moins de 18 ans devront être accompagnés d'un adulte. • **Début** : 28 septembre • **Durée** : 1 h • **Responsable** : Mélanie James et Pierre-Paul Foisy • **Informations** : Facebook/Pace de Waterloo

18 ans et plus	Mercredi à 18 h 30	GRATUIT
----------------	--------------------	---------

DANSE • Les cours de danse sont offerts par Les Ballets Jacinthe Daviau. Différents styles à découvrir! • **Début** : 22 septembre • **Durée** : 1 h - 10 semaines! • **Personne responsable** : Aglaë Brassard • **Lieu** : Local de danse situé au 153 rue Lewis-Ouest. • **Contact** : Les Ballets Jacinthe Daviau au 450 204-5363.

Ballet avancé	Jedi à 17 h 45	120 \$
Jazz avancé	Jedi 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** : 26 septembre • **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.

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 min de fitness sous forme de HIIT avec poids et bandes résistantes pour ensuite dépenser le reste de notre énergie avec 30 min de danse pour travailler le cardio afin de maximiser la perte de poids! Adapté pour tous les niveaux. • **Début** : 26 septembre • **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 altères 1-3lbs

Danse2fit	Lundi à 18 h	135 \$
Hiit2fit	Vendredi à 18 h	135 \$
Danse2fit et Hiit2fit	Lundi et vendredi à 18 h	200 \$

KARATÉ • Apprentissage des mouvements et techniques du karaté traditionnel - style shotokan. Débutants et toutes ceintures confondues, hommes-femmes • **Début** : 22 septembre • **Durée** : 1 h - 12 cours • **Professeur** : Jean-Guy Jacques • **Lieu** : Pavillon St-Bernardin, gymnase. • **Autres frais à prévoir** (uniforme, protège jointures, affiliation, etc.)

Débutants et avancés	Mardi à 19 h	105 \$
Débutants et avancés	Jedi à 19 h	

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** : 26 septembre • **Durée** : 1 h - 11 cours • **Responsable** : Pierre-Paul Foisy • **Lieu** : École secondaire Wilfrid-Léger, gymnase • **Matériel requis** : prévoir des espadrilles et des protège tibias - reste de l'uniforme fourni. • **Places limitées!**

Adultes - 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** : 28 septembre • **Congé** 16 novembre 2022 • **Durée** : 1 h 30 - 11 cours • **Professeur** : Guy Côté • **Lieu** : Aréna Jacques-Chagnon, 2e étage. • **Matériel requis** : Vêtements confortables et bouteille d'eau.

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

VOLLEY-BALL AMICAL • Pour les joutes amicales, les joueurs doivent connaître les techniques de base. • **Début** : 22 septembre • **Durée** : 2 h - 12 semaines • **Responsable** : Daniel Renaud • **Lieu** : École secondaire Wilfrid-Léger, gymnase.

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

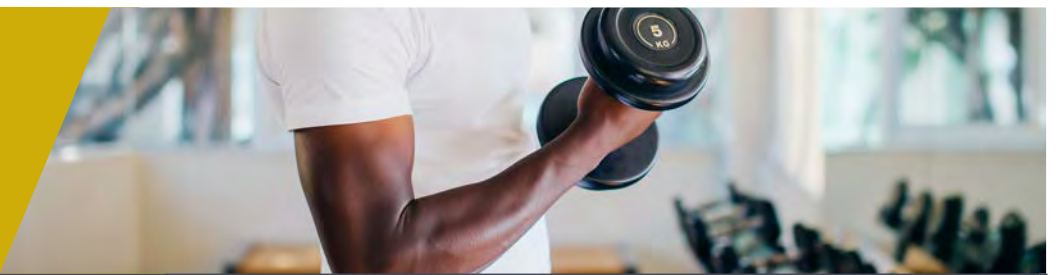
VOLLEY-BALL COMPÉTITIF • Pour les joutes compétitives, les joueurs doivent avoir joué un niveau avancé avec un système de jeu « passeur-pénétrant ». • **Début** : 27 septembre • **Durée** : 2 h - 12 semaines • **Responsable** : Daniel Renaud • **Lieu** : École secondaire Wilfrid-Léger, gymnase

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

YOGA DOUX • Séance de yoga de style Hatha Flow (à rythme doux), centrée sur la respiration profonde, l'ancrage, l'ouverture et l'union. S'adresse à toute personne désirant délier son corps, explorer à rythme lent et savourer le moment présent que l'on soit un débutant ou une personne active désirant améliorer sa flexibilité. • **Début** : 27 septembre • **Durée** : 1 h - 10 cours • **Professeur** : Andrée-Anne Ratté • **Lieu** : 159, rue Lewis • **Matériel requis** : Vêtements confortables et bouteille d'eau.

Tous niveaux, tous âges	Mardi à 9 h	125 \$
-------------------------	-------------	--------

Loisirs et sports AUTOMNE 2022



PARTENAIRES D'ACTIVITÉ

CORPS DE CADETS DE LA MARINE DE WATERLOO

Tu es âgé(e) entre 12 et 18 ans? Tu désires rejoindre un groupe dynamique qui offre plusieurs activités, et ce GRATUITEMENT? Le corps de cadets de la Marine de Waterloo est fait pour toi! Les activités proposées sont : voile, matelotage, communications navales, tir à la carabine à air comprimé, biathlon, musique, marche militaire, leadership, activités en plein air et plus encore!
Pour informations : 291marine@cadets.gc.ca

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 informations 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 pré-scolaire 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'informations et inscriptions 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'atelier si vous êtes un groupe avec 3 projets.
WWW.MoMA.studio

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



OCTOBRE 2022

JOURNÉES DE LA CULTURE

29 septembre, 1er octobre et 2 octobre

CYCLO-CROSS

10 octobre

24 H COURS POUR TA VIE

29 - 30 octobre

CINÉMA EN FAMILLE

30 octobre

HALLOWEEN

31 octobre

NOVEMBRE 2022

PARADE DE NOËL

19 novembre

MARCHÉ DE NOËL DE LA HAUTE-YAMASKA

27 novembre

DÉCEMBRE 2022

CINÉMA EN FAMILLE

4 décembre

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, 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.

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 culturelle», «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 29 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 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.