

PROGRAMMATION DES LOISIRS

Hiver 2025

**POUR TES LOISIRS,
C'EST ICI QUE ÇA SE PASSE!**

MUSIQUE

SPORTS

DANSE

YOGA

ET PLUS ENCORE!

WATERLOO
ton beat.

INSCRIPTION EN LIGNE

Du 9 janvier 2025 dès 12 h 30
Jusqu'au 21 janvier 2025 inclusivement

COMMENT JE M'INSCRIS EN LIGNE?

1. Rends-toi au lien suivant : ville.waterloo.qc.ca/inscription-loisirs/
2. Accède à la plateforme d'inscription.
3. Entre tes informations de connexion OU crée-toi un compte
4. Choisis tes activités de loisirs et ajoute-les à ton panier.
5. Paie le tout en ligne avec ta carte de crédit.

* Le compte doit être au nom du parent ou de l'adulte responsable de la facture. La personne responsable du compte pourra ensuite ajouter des membres à sa famille.

**À noter que le dossier de chaque nouvel usager doit être approuvé par le Service des loisirs avant qu'une inscription à une première activité soit possible (délai approximatif de 24 à 72 heures à prévoir).

INSCRIPTION EN PERSONNE

Jeudi, 9 janvier de 13 h à 17 h
> Hôtel de ville (417, rue de la Cour)

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

À toi de jouer !

ACTIVITÉS JEUNESSE

Activités non taxables et admissibles à la subvention des loisirs pour les jeunes de moins de 18 ans résidant à Waterloo.

DANSE • Les cours de danse sont offerts par LBJD danse. Différents styles à découvrir!
• Début : 11 janvier 2025 • Durée : 1 h - 15 semaines • Responsable : Aglaé Brassard
• Lieu : Studio de danse (4900, rue Foster) • Contact : LBJD Danse au 450 204-5363.

Acrodanse 7 ans et + Niveau 1	Lundi à 15 h 30	225 \$
Acrodanse 7 ans et + Niveau 2	Lundi à 18 h	
Acrodanse 7 ans et + Niveau 3	Mercredi à 15 h 30	
Pré-ballet - 3 à 4 ans	Samedi à 9 h	
Pré-ballet - 3 à 4 ans	Samedi à 9 h 15	
Pré-ballet - 3 à 4 ans	Samedi à 10 h 15	
Ballet - 5 à 7 ans	Samedi à 10 h	
Ballet - 8 à 12 ans	Samedi à 11 h	
Ballet débutant - 13 ans et plus	Lundi à 17 h 30	
Ballet intermédiaire - 12 ans et plus	Mercredi à 17 h 30	
Ballet avancé - 12 ans et plus	Jeudi à 17 h 30	
Hip-hop - 6 à 8 ans	Mercredi à 15 h 30	
Hip-hop - 9 à 12 ans	Mercredi à 17 h 30	
Hip-hop - 13 ans et plus	Mercredi à 16 h 30	
Jazz - 6 à 9 ans	Samedi à 11 h 15	
Jazz - 10 ans et plus	Lundi à 15 h 30	
Jazz - 14 ans et plus	Lundi à 18 h 30	
Lyrique 1	Lundi à 17 h	
Lyrique 2	Mercredi à 17 h	

GARDIENNAGE ET SÉCURITÉ • Cette formation 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 et une carte de compétences seront remis à chaque participant. • Début : 14 février 2025 • Durée : 1 journée (9h à 16h) • Professeur : SOS Secours • Lieu : en personne, local Ville de Waterloo • Matériel requis : crayons, poupée ou toutou, 2 collations et lunch froid. Les participants recevront une attestation du cours et une mini-trousse de premiers soins.

11 à 15 ans	Vendredi	45 \$
-------------	----------	-------

GYMNASTIQUE AU SOL • Développement des habiletés motrices et de la confiance, tout en s'amusant! • Début : 11 mars 2025 • Durée : 1 h 30 - 10 cours • Responsable : Isabelle Glasson • Lieu : Aréna Jacques-Chagnon, 2^e étage • Matériel requis : Vêtements ajustés, bas antidérapants et une bouteille d'eau. • Nouveauté : Rabais de 30 \$ applicable lors de l'inscription à 2 cours semaine.

5 à 7 ans - Débutant et intermédiaire	Jeudi à 17 h 45	235 \$
7 à 12 ans - Intermédiaire et avancé	Mardi à 17 h 45	
7 à 12 ans - Intermédiaire et avancé	Jeudi à 19 h 15	

JEMEGARDE • Cette formation permet aux jeunes de 9 à 12 ans d'acquérir les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité lorsqu'ils ne sont passés sous la supervision d'un adulte. • Début : 16 mars 2025 • Durée : 1 atelier de 9 h à 12 h • Professeur : SOS Secours • Lieu : en personne, local Ville de Waterloo • Matériel requis : coffre à crayon (crayon de plomb et efface) et 1 collation. Les participants recevront une attestation du cours et une mini-trousse de premiers soins.

9 à 12 ans	Dimanche	35 \$
------------	----------	-------

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 3 février • Durée : 30 min - 18 cours • Responsable : Roger Quirion • Lieu : École de musique Roger Quirion • Contact : 450 539-3767

6 à 17 ans - Privé	Horaire variable	475 \$
--------------------	------------------	--------

SOCER FUTSAL ENFANT • 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: 10 janvier • Durée: 1h - 11 cours • Responsable: Pierre-Paul Foisy • Lieu: Pavillon St-Bernardin • Matériel requis: prévoir des espadrilles et protèges tibias - uniforme fourni.

U-8 (2017-2018)	Vendredi à 18 h	100 \$
U-10 (2015-2016)	Vendredi à 19 h	
U-12 (2014-2013)	Vendredi à 20 h	

SOCER 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: 13 janvier • Durée: 1h - 10 cours • Responsable: Pierre-Paul Foisy • Lieu: Wilfrid-Léger. • Matériel requis: prévoir des espadrilles et protèges tibias - uniforme fourni.

U-14 (2011-2010)	Lundi à 19 h	90 \$
------------------	--------------	-------

ACTIVITÉS ADULTE ET AÎNÉ

Taxes incluses dans le prix affiché.

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: 4 février • Durée: 1 h - 11 cours • Responsable: Sophie Deshaies • Lieu: Aréna Jacques-Chagnon, 2^e étage • Matériel requis: Prévoir un tapis de yoga et une petite serviette.

Aînés actifs	Mardi à 14 h	90 \$
--------------	--------------	-------

ATELIERS DE PHOTOGRAPHIE • ATELIER 1: 14 +1 conseils pour que vos photos soient aussi bonnes que vous le souhaitez ou à la hauteur de vos attentes • ATELIER 2: Deux thèmes seront abordés lors de cet atelier: la créativité ainsi que l'approche de la photographie en noir et blanc • Durée: 2 h • Responsable: Jean Bélanger • Lieu: Aréna Jacques-Chagnon, 2^e étage

Atelier 1: 16 mars	Dimanche à 9 h 30	5 \$
Atelier 1: 30 mars	Dimanche à 9 h 30	5 \$

BADMINTON • Activité de badminton en simple ou en double. Les équipes sont formées sur place, ce qui permet à chacun de se mesurer à des partenaires différents chaque soir. • Début: 22 janvier • Durée: 2 h - 15 cours. Youpi! Session plus longue. • Responsable: Ville de Waterloo • Lieu: École secondaire Wilfrid-Léger (gymnase) • Matériel requis: Raquette et volants. • Congé: 5 mars 2025

14 ans et plus	Mercredi à 19 h	75 \$
----------------	-----------------	-------

DANSE • Les cours de danse sont offerts par LBJD danse. • Début: 11 janvier • Durée: 1 h - 15 semaines • Responsable: Aglaë Brassard • Lieu: Studio de danse (4900, rue Foster) • Contact: LBJD Danse au 450 204-5363.

Ballet 13 ans et + / adulte	Lundi à 17 h 30	225 \$
Ballet adultes interm.	Lundi à 18 h 30	
Hip-hop adultes	Mercredi à 19 h 45	
Jazz adultes	Jeudi à 18 h 30	

DANCE2FIT avec Cristina • Dance2fit combine danse et fitness sous forme de HIIT pour travailler le cardio et tonifier le corps tout en s'amusant! • Début: 3 février • Durée: 1 h - 12 semaines • Responsable: Cristina Palma • Lieu: Aréna Jacques-Chagnon, 2^e étage. • Matériel requis: Bouteille d'eau, petite serviette, et poids haltères 1-3 lbs.

1 soir/semaine	Lundi OU mercredi à 18 h	150 \$
2 soirs/semaine	Lundi ET mercredi à 18 h	235 \$

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 profite de ce temps pour décrocher et danser. • Début: 20 janvier • Durée: 1 h - 15 semaines Youpi! Session plus longue. • Responsables: Carmel et Isabelle Privé • Lieu: Salle Sacré-Cœur (50, rue Young.) • Matériel requis: Vêtements confortables, tapis de yoga, poids (haltère) et bouteille d'eau. • Congé: 3 et 5 mars 2025

1 soir/semaine	Lundi OU mercredi à 19 h	165 \$
2 soirs/semaine	Lundi ET mercredi à 19 h	250 \$

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

7 ans et plus	Mercredi à 17 h 30	80 \$
---------------	--------------------	-------



Crédit photo: Geneviève Lesieur

SCULPTURE SUR BOIS • Initiation et ateliers de sculpture sur bois en 3D. • Début: 18 mars • 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.

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

TAI-CHI CHUAN • Cours débutant, intermédiaire et avancé. Exécution lente et attentive de mouvements de combat afin de détendre le corps et de calmer le mental. Tai-chi de forme traditionnelle de style Yang. • Début: 22 janvier • Durée: 1 h 30 - 13 cours • Responsable: Guy Côté • Lieu: Aréna Jacques-Chagnon, 2^e étage. • Matériel requis: Vêtements confortables et bouteille d'eau.

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

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: 21 janvier • Durée: 2 h - 12 semaines • Responsable: Daniel Renaud • Lieu: École secondaire Wilfrid-Léger (gymnase). • Congé: 4 mars 2025

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

VOLLEY-BALL RÉCRÉATIF • Les joueur.euse.s doivent connaître les techniques de base et avoir déjà joué au volleyball. • Début: 23 janvier • Durée: 2 h - 12 semaines • Responsable: Daniel Renaud • Lieu: École secondaire Wilfrid-Léger (gymnase). • Congé: 6 mars 2025

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

YOGA DOUX - Semi-privé • S'adresse aux personnes souhaitant regagner ou développer leur mobilité, concentration et respiration et ainsi se sentir plus libre globalement! Un cours centré sur l'alignement corporel grâce à des mouvements lents et des postures adaptées à chaque personne où tout le monde pourra progresser en fonction de sa condition. • Début: 21 janvier • Durée: 1 h - 8 cours • Responsable: Daniel Hautot • Lieu: Résidence privée à Waterloo • Matériel requis: Tapis de yoga, le reste sera fourni gratuitement! • Congé: 4 et 6 mars 2025

1 soir/semaine	Mardi OU Jeudi à 16 h 30	185 \$
2 soirs/semaine	Mardi ET Jeudi à 16 h 30	315 \$

YOGA DYNAMIQUE - Semi-privé • S'adresse aux personnes actives qui aiment les défis et qui souhaitent développer leur force, flexibilité et endurance afin de se sentir plus confiant dans leurs activités récréatives ou sportives! Un cours dynamique axé sur des enchaînements de mouvements fluides où chaque personne trouvera son compte, peu importe son niveau. • Début: 21 janvier • Durée: 1 h - 8 cours • Responsable: Daniel Hautot • Lieu: Résidence privée à Waterloo • Matériel requis: Tapis de yoga, le reste sera fourni gratuitement! • Congé: 4 et 6 mars 2025

1 soir/semaine	Mardi OU Jeudi à 17 h 30	185 \$
2 soirs/semaine	Mardi ET Jeudi à 17 h 30	315 \$

Partenaires d'activités

Ateliers créatifs W

Des ateliers créatifs sont offerts régulièrement pour les jeunes de 5 à 12 ans : peinture, modelage, impression, sculpture, collage, bandes dessinées, création de bijoux et bien plus! À noter : nous aurons aussi des ateliers cet hiver pour les adultes et les familles, ainsi que « Waterlaine! », à suivre pour les détails dans les prochains mois. Pour information: atelierscw@gmail.com

Activités gratuites (matériel fourni), réservation obligatoire

Ateliers créatifs du samedi (Salle 102 de la Paroisse St-Bernardin)

- Pour les 5 à 8 ans, 4 samedis du 1er au 22 février, de 9h00 à 10h15.
- Pour les 5 à 8 ans, 4 samedis du 22 mars au 12 avril, de 9h00 à 10h15.
- Pour les 9 à 12 ans, Atelier « Les doigts agiles », fabrication de bijoux, mobiles, billes et bien d'autres choses : 4 samedis du 1er au 22 février, de 10h45 à midi.
- Pour les 9 à 12 ans, Atelier « Je fais une bande dessinée », 4 samedis du 22 mars au 12 avril, de 10h45 à midi.

Centre sportif d'entraînement - La Taule

Dans un environnement inclusif, positif et convivial, La Taule vous offre entraînement libre, cours de groupe uniques et entraînement privé. Peu importe vos objectifs, que ce soit la mise en forme générale, la réhabilitation, la prise de masse musculaire ou la préparation physique sportive dans le respect de votre discipline, nous sommes là pour vous aider à les atteindre. Ouvert de 6h30 à 20h00 en semaine et de 9h à midi le samedi, notre équipe professionnelle est là pour vous aider à atteindre vos objectifs. Pour info et inscription : 450-539-1717.

Corps de cadets de la marine

Le Corps de cadets de la Marine vous accueille tous les vendredis soirs de 18h30 à 21h à l'école Wilfrid-Léger, 185 rue Lewis Ouest, Waterloo. C'est une activité GRATUITE ouverte aux jeunes de 12 à 18 ans ! Une belle occasion de vivre des expériences enrichissantes, de relever des défis et de se faire de nouveaux amis. Ne manquez pas cette chance de vous inscrire et de rejoindre l'aventure ! Pour plus d'infos, contactez-nous dès maintenant : manon.godard@cadets.gc.ca

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 et qui sera donné par Louise-Marie Dion à la Maison de la Culture de Waterloo. La session débutera le 22 janvier et les cours ont lieu les mercredis de 15h30 à 17h00. Le coût est de 80\$ pour 12 cours.

Les inscriptions se font par téléphone au 450-539-3909 entre 9h et 20h du 8 au 15 janvier 2025. Faites vite, les places sont limitées! Courriel : theatresauvageau@gmail.com

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 aîné-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 infos et inscription : 450 539-4692 ou lavoiedehelene@hotmail.com

École de piano en ligne

Cours de piano en présentiel ou en virtuel illustrés au www.ecoledepianoenligne.com. Apprentissage de la lecture musicale autant populaire que classique Pour infos et inscription : ecoledepianoenligne@gmail.com 450 775-3466.

Speedy Gym de Waterloo

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. Pour infos et inscription : speedygymwaterloo.com.

Tennis sous le dôme avec Tennis ENRJ

Pour profiter du nouveau dôme de tennis, procurez-vous un abonnement via le www.clubspark.ca/clubdetennisfrancoisgodbout.



Crédit photo : Geneviève Lesieur

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 pas participer aux activités.

- Les inscriptions des loisirs fonctionnent selon le principe « premier arrivé, premier servi ».
- Le Service des loisirs pourrait modifier son offre d'activités et/ou annuler un ou plusieurs groupes advenant un manque d'inscriptions.
- Prendre note que pour toute inscription reçue après le 23 janvier 2025 à 22 h, des frais de 10\$ s'appliqueront.
- Aucune inscription ne sera acceptée après le 3 février 2025 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.

WATERLOO
ton beat.