

PROGRAMMATION DES LOISIRS

Hiver 2026



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

MUSIQUE
SPORTS
DANSE
YOGA
ET PLUS ENCORE !



Crédit photo : Geneviève Lesieur

WATERLOO
ensemble.

INSCRIPTION EN LIGNE

Du 8 Janvier 2026 dès 12 h 30
jusqu'au 29 janvier 2026 inclusivement

COMMENT JE M'INSCRIS EN LIGNE?

- Rends-toi au lien suivant : www.ville.waterloo.qc.ca/inscription-loisirs
- Accède à la plateforme d'inscription
- Entre tes informations de connexion OU crée-toi un compte
- Choisis tes activités de loisirs et ajoute-les à ton panier
- Pai 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.

**Chaque nouveau compte doit être approuvé par le Service des loisirs avant toute inscription à une première activité (délai approximatif de 24 à 72 heures à prévoir).

INSCRIPTION EN PERSONNE

Jeudi, 8 janvier 2026 de 13 h à 17 h

> Hôtel de ville - 417, rue de la Cour



Crédit photo : Geneviève Lesieur

SUBVENTION LOISIRS POUR LES JEUNES

À Waterloo, on tient à encourager la pratique de loisirs par nos jeunes !

Chaque année, tous les Waterlois et Waterloises de moins de 18 ans peuvent 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.

A toi de jouer !

ACTIVITÉS JEUNESSE

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

ATELIERS DE DESSIN LUDIQUE avec Jessica Ruel

•Viens apprendre à dessiner facilement des animaux, des personnages et des paysages à partir de formes géométriques avec l'artiste Jessica Ruel. 1 projet ludique par cours. Groupes déterminés par l'âge des enfants •Début : 19 janvier •Durée : 1 h - 10 cours •Responsable : Jessica Ruel •Lieu : École Wilfrid-Léger, local B-49 •Matériel : tout le matériel créatif est inclus. •Congé le 2 mars 2026

Dessin ludique - 7 à 9 ans	Lundi à 18 h	95 \$
Dessin ludique - 10 à 13 ans	Lundi à 19 h 15	

Nouveauté ! COURS D'ÉCHECS avec Les Fous futés

•Je m'appelle Chloé et je suis une passionnée des échecs ! J'ai créé Les Fous futés afin de promouvoir ce magnifique jeu chez les jeunes. Mon équipe et moi donnerons à votre enfant l'opportunité de développer son esprit stratégique et sa concentration, tout en s'amusant ! •Début : 27 janvier •Durée : 1 h - 8 cours •Responsable : Marc-Antoine Bazinet •Lieu : Chalet de tennis François Godbout •Matériel : tout le matériel est inclus. •Congé le 3 mars 2026

7 à 12 ans	Mardi à 17 h	90 \$
------------	--------------	-------

DANSE

•Les cours de danse sont offerts par LBJD danse. Plusieurs styles à découvrir ! •Début : 10 janvier 2026 •Durée : 1h - 15 semaines •Responsable : Aglaë Brassard •Lieu : Studio LBJD Danse - 4900, rue Foster •Contact : 450 204-5363

Acrodanse niveau 1 - 6 ans et +	Mercredi à 15 h 30	230 \$
Acrodanse niveau 2 - 8 ans et +	Mercredi à 18 h	
Acrodanse niveau 3 - 10 ans et +	Lundi à 15 h 30	
Acrodanse intermédiaire - 12 ans et +	Jeudi à 15 h 30	
Pré-ballet - 3 à 4 ans	Samedi à 9 h	
Ballet 1 - 5 à 6 ans	Samedi à 9 h 15	
Ballet 2 - 7 à 8 ans	Samedi à 10 h	
Ballet 3 - 8 à 12 ans	Samedi à 10 h 15	
Ballet intermédiaire - 13 ans et +	Mercredi à 19 h	
Ballet avancé - 14 ans et +	Jeudi à 17 h 30	
Hip-hop 1 - 6 ans et +	Lundi à 15 h 30	
Hip-hop 2 - 8 ans et +	Mercredi à 17 h	
Hip-hop 2 - 8 ans et +	Mercredi à 18 h	
Hip-hop 3 - 11 ans et +	Lundi à 17 h 30	
Hip-hop intermédiaire - 14 ans et +	Mercredi à 17 h	
Jazz - 11 à 13 ans	Jeudi à 17 h 30	
Jazz - 14 ans et +	Jeudi à 18 h 30	

GARDIENNAGE ET SÉCURITÉ

•Cette formation permet aux jeunes de 11 à 15 ans (en date du cours) d'apprendre à réagir à toutes sortes de situations. Nous parlerons de la sécurité, du soin des bébés, de la discipline et des premiers soins. Un manuel de gardiens avertis et une carte de compétences seront remis à chaque personne participante. •Début : 7 avril 2026 •Durée : 1 journée - 9 h à 16 h •Professeur : SOS Secours •Lieu : Hôtel de ville de Waterloo •Matériel requis : crayons, poupée ou toutou, 2 collations et un lunch froid. Les élèves recevront une attestation et une mini trousse de premiers soins.

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

GYMNASTIQUE AU SOL

•À l'Académie Isabelle Giasson, on développe des habiletés motrices et de la confiance en soi, tout en s'amusant ! •Début : 10 mars 2026 •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. •Note : Pour le cours de perfectionnement, Isabelle ira chercher votre enfant à la marche pour l'amener au cours.

5 à 7 ans - Débutant et intermédiaire	Jeudi à 17 h 45	245 \$
7 à 12 ans - Intermédiaire et avancé	Mardi à 17 h 45	245 \$
8 à 12 ans - Perfectionnement inter-avancé	Jeudi à 15 h 30	305 \$

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 musicale. •Début : 27 janvier •Durée : 30 min - 14 cours • Journée variable •Responsable: Roger Quirion •Lieu: École de musique Roger Quirion •Contact: 450 539-3767

6 à 17 ans - Privé

Horaire variable

400 \$

ACTIVITÉS ADULTE

Taxes incluses dans le prix affiché

AÎNÉS ACTIFS avec Marie-Maude • Cours comprenant des exercices variés pour améliorer l'équilibre, le tonus musculaire, le cardio et la flexibilité, dans une ambiance conviviale et détendue. •Début : 20 janvier •Durée : 1 h - 12 cours • Responsable : Marie-Maude Lebel •Lieu : Aréna Jacques-Chagnon, 2^e étage •Matériel requis : vêtements confortables. •Congé les 17 février et 3 mars 2026

Aînés actifs

Mardi à 11 h

100 \$

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 : 21 janvier • Durée : 2 h - 12 cours • Responsable : Ville de Waterloo •Lieu : École secondaire Wilfrid-Léger (gymnase) • Matériel requis : Raquette et volants •Congé le 4 mars 2026

14 ans et +

Mercredi à 19 h

60 \$

DANSE •Les cours de danse sont offerts par LBJD danse. •Début : 10 janvier •Durée : 1h - 15 semaines •Responsable : Aglaë Brassard •Lieu : Studio LBJD Danse - 4900, rue Foster •Contact : 450 204-5363.

Ballet avancé - 14 ans et +

Jeudi à 17 h 30

Ballet adulte interm.

Lundi à 18 h 30

Hip-hop adulte

Mercredi à 19 h

Jazz adulte

Jeudi à 18 h 30

230 \$

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 haltères de 1 à 3 lbs. •Congé le 2 mars et le 4 mars 2026

1 soir/semaine

Lundi OU mercredi à 18 h

150 \$

2 soirs/semaine

Lundi ET mercredi à 18 h

235 \$

Nouveauté ! MÉDITATION GUIDÉE •De la turbulence au silence : des méditations simples et accessibles pour retrouver le calme intérieur et découvrir la méditation authentique - guidées par Michèle Soucy, instructrice certifiée au Deepak Chopra Meditation Center. Apporte une bouteille d'eau et un châle pour ton confort. •Début : 20 janvier •Durée : 1 h - 12 semaines •Responsable : Michèle Soucy •Lieu : École de l'Orée-des-Cantons, salle Sacré-Cœur •Matériel requis : tapis ou coussin de yoga et vêtements confortables. •Congé le 3 mars

Adulte

Mardi à 19 h

185 \$

SCULPTURE SUR BOIS •Atelier et initiation à la sculpture sur bois en 3D. •Début : 17 mars 2026 •Durée : 2h - 7 semaines •Responsable : Gaston Brunelle •Lieu : Légion royale canadienne - 77, rue Lewis E. •Matériel requis : un ciseau à bois (possibilité de l'acheter sur place). Prévoir l'achat du bois et/ou ciseau au premier cours en argent comptant.

25 ans et +

Mardi à 19 h

90 \$

TAI-CHI CHUAN avec Guy Côté • Exécution lente et attentive de mouvements de combat pour détendre le corps et calmer le mental. Tai-chi de forme traditionnelle de style Yang. •Prérequis : connaître la forme Yang 103 au complet. •Début : 14 janvier •Durée : 1 h 30 - 12 cours •Responsable : Guy Côté •Lieu : Studio LBJD Danse et Aréna Jacques-Chagnon, consulte ton reçud'inscription. •Matériel requis : vêtements confortables et bouteille d'eau.

Niveau avancé

Mercredi à 10 h

185 \$

Nouveauté ! TAI-CHI CHUAN BUDO - Ados •Fusion du style classique lent et harmonieux vers une évolution graduelle de vitesse et de puissance, illustrant l'Esprit Martial Japonais, avec obtention de grades. • Début : 19 janvier •Durée : 1 h 30 - 12 cours •Responsable: Robert Pleau •Lieu : École de l'Orée-des-Cantons, gymnase du pavillon St-Bernardin •Matériel requis : vêtements amples pour bouger librement. •Congé les 2 mars, 9 mars et 6 avril 2026

14 ans et +

Lundi à 18 h 30

185 \$



Nouveauté ! TAI-CHI CHUAN BUDO - JOUR •Découvre l'union singulière de la « beauté mystique » du tai-chi et de l'« énergie dynamique » du tai-chi chuan budo japonais. • Début : 9 février •Durée : 1h 30 - 12 cours •Responsable : Robert Pleau •Lieu : Aréna Jacques-Chagnon, 2^e étage. •Matériel requis : vêtements amples pour bouger librement. •Congé les 2 mars et 6 avril 2026

Adulte

Lundi à 10 h

185 \$

Nouveauté ! TAI-CHI CHUAN BUDO - SOIR •Découvre l'union singulière de la « beauté mystique » du tai-chi et de l'« énergie dynamique » du tai-chi chuan budo japonais. • Début : 19 Janvier •Durée : 1h 30 - 12 cours •Responsable: Robert Pleau •Lieu : École de l'Orée-des-Cantons, gymnase du pavillon St-Bernardin •Matériel requis : vêtements amples pour bouger librement. •Congé les 2 mars, 9 mars et 6 avril

Adulte

Lundi à 19 h 30

185 \$

VOLLEY-BALL COMPÉTITIF •Pour les joutes compétitives, les joueuses et les joueurs doivent avoir joué un niveau avancé avec un système de jeu « passeur-pénétrant ». •Début : 20 janvier •Durée : 2 h - 12 semaines •Responsable : Daniel Renaud •Lieu : École secondaire Wilfrid-Léger (gymnase) • Congé le 3 mars 2026

Joutes compétitives

Mardi à 19 h

65 \$

VOLLEY-BALL RÉCRÉATIF •Les joueuses et les joueurs doivent connaître les techniques de base et avoir déjà joué au volleyball. •Début : 22 janvier •Durée : 2 h - 12 semaines •Responsable : Daniel Renaud •Lieu : École secondaire Wilfrid-Léger (gymnase) •Congé le 5 mars 2026

Joutes amicales

Jeudi à 19 h 30

65 \$

Nouveauté ! YOGA SUR CHAISE •Le yoga sur chaise est une activité douce et accessible, idéale pour les personnes à mobilité réduite ou souhaitant une pratique adaptée. Il aide à améliorer la mobilité, la posture et la respiration, tout en réduisant le stress et en favorisant la détente. •Début : 4 février 2026 •Durée : 1 h - 10 cours •Responsable : Cindy Cleary •Lieu : Aréna Jacques-Chagnon, 2^e étage. •Matériel requis : vêtements confortables •Congé le 4 mars 2026

Débutant

Mercredi à 13 h

110 \$

Nouveauté ! ZUMBA •Danse aérobique d'intensité modérée à élevée. Musique de styles variés: pop, salsa, merengue, hip-hop, reggaeton, country. •Début : 19 Janvier •Durée : 1 h - 15 cours, youpi une session plus longue ! •Responsable : Fanny Geoffrion •Lieu : École de l'Orée-des-Cantons, salle Sacré-Cœur •Matériel requis : vêtements confortables et bouteille d'eau. •Congé les 2 mars, 4 mars et le 6 avril 2026

16 ans et +

Lundi à 19 h

172,50 \$

16 ans et +

Mercredi à 19 h

172,50 \$

Partenaires d'activités

Ateliers créatifs W

Les Ateliers créatifs W souhaitent développer la créativité, le potentiel et la confiance de toutes et tous, particulièrement les jeunes, en offrant à toute la communauté des activités artistiques accessibles et gratuites.

INFOS ET INSCRIPTIONS : atelierscw@gmail.com / www.atelierscreatifs.w.ca

Centre sportif d'entraînement - La Taule

Dans un environnement inclusif, positif et convivial, La Taule offre de l'entraînement libre, de l'entraînement privé et des cours de groupe uniques. Peu importe les objectifs, que ce soit la mise en forme, la réhabilitation, la prise de masse musculaire ou la préparation physique sportive dans le respect d'une discipline, l'équipe professionnelle de La Taule est là pour t'aider à les atteindre. Le centre est ouvert de 6 h 30 à 20 h en semaine et de 9 h à midi le samedi. **INFOS ET INSCRIPTIONS :** 450 539-1717 / www.lataule.com

Conditionnement physique 50 ans et + - Alexy Marier Kinésiologue

Deux cours distincts sont offerts du 12 janvier au 30 mars 2026 (12 semaines) : **Tonus-Équilibre**, les lundis à 9h15, pour les 50 ans et plus, mise sur un entraînement modéré visant le cardio, le tonus musculaire et la flexibilité. **Équilibre-Action**, les lundis à 10h30, s'adresse aux 60 ans et plus et propose des exercices adaptés pour améliorer l'équilibre, le tonus et la souplesse. Les deux cours sont supervisés par un kinésiologue d'expérience et s'adaptent au rythme et aux capacités de chacun. Le coût est de 140 \$.

INFOS ET INSCRIPTION : www.waterloo.kinesiologue.org

Corps de cadets de la marine

Le Corps de cadets de la Marine t'accueille tous les vendredis soirs de 18 h 30 à 21 h à l'École Wilfrid-Léger située au 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 manque pas cette chance ! Inscrис-toi et rejoins l'aventure !

INFOS : 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 animé par Louise-Marie Dion à la Maison de la culture de Waterloo. La session débute le 21 janvier et les cours ont lieu les mercredis de 15 h 30 à 17 h. Le coût est de 80\$ pour 12 cours. Les inscriptions se font par téléphone au 450 539-3909 entre 9 h et 20 h du 7 au 15 janvier 2026. Fais vite, les places sont limitées !

INFOS : 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 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.

INFOS ET INSCRIPTIONS : 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.

INFOS ET INSCRIPTIONS : ecoledepianoenligne@gmail.com / 450 775-3466.

Speedy Gym de Waterloo

C'est LA place pour bouger et améliorer votre condition physique et mentale. Ici, pour y arriver on utilise 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 tout âge et de tous les niveaux.

INFOS ET INSCRIPTIONS : www.speedygymwaterloo.com

Tennis sous le dôme avec Tennis ENRJ

Pour profiter des terrains sous le dôme de tennis, procure-toi un abonnement en visitant le www.clubspark.ca/clubdetennisfrancoisgodbout.

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.



Modalités d'inscription

Le coût des activités indiqué au programme s'applique pour les résidentes et les résidents de Waterloo, Eastman, Lac-Brome, Potton, Roxton Pond, Shefford, Saint-Étienne-de-Bolton, Saint-Joachim-de-Shefford, Stukely-Sud et Warden. Les résidentes et les résidents 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.
- Toute inscription reçue après le 29 janvier 2026 à 22 h, auront des frais de 10 \$.
- Aucune inscription ne sera acceptée après le 4 février 2026 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.

WATERLOO
ensemble.