

Programmation des loisirs Hiver 2026

Responsable des loisirs
Patricia Labbé
loisirs-sthe@hotmail.com
(418) 935-7125

Période
d'inscriptions

5 décembre au 6 janvier 2026

Les inscriptions
ouvrent /
ferment à midi !

01. Allez sur le lien suivant :
<https://www.qidigo.com/login>

• **02. Cliquez sur « Mon compte »**

03. Créez ou connectez-vous à votre compte QIDIGO
Créez votre compte QIDIGO avec l'option « Nouveau compte »
ou simplement vous connecter à votre compte existant avec
l'option « Connexion »

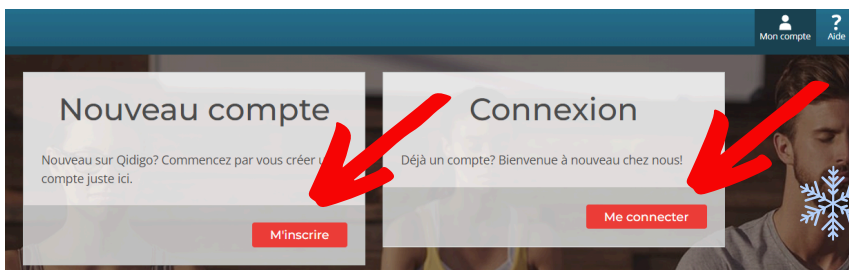
04. Finalisez votre inscription

Il est temps de remplir adéquatement les
informations demandées lors de la création de votre
compte (adresse postale, numéro de téléphone, etc.)
sans quoi la plateforme vous l'exigera au moment de
l'inscription.

*** Important de cliquer sur « Mon compte » pour
avoir accès à la page de la municipalité de Sainte-
Hénédine ainsi qu'aux cours offerts ***

05. Par téléphone

Si vous avez besoin d'un coup de main pour vous
inscrire, communiquez avec Patricia Labbé au
loisirs-sthe@hotmail.com ou (418) 935-7125



Rencontres des différents groupes

Picasso

Activités artisanales les lundis dès
13h à la salle l'âge d'or
(1229 route Sainte-Thérèse).

Informations:

Christine St-Hilaire (418) 935-3514

Cercle des Fermières

Rencontres les mardis dès
13h30 au local des fermières
(1299 route Sainte-Thérèse).

Informations:

Louise Normand (418) 935-3780

Têtes en action

Socialiser tout en s'amusant les
mercredis dès 13h au sous-sol
de la grande salle
(1299 route Sainte-Thérèse).

Informations:

Monique Lessard (418) 935-3841



COURS POUR ENFANTS (PARASCOLAIRE)



KARATÉ LE MIDI

Venez apprendre et pratiquer les techniques de karaté.

Horaire : 11h35 à 12h20 l'heure du midi

Clientèle : Primaire

Durée : 12 semaines

Début : 12 janvier au 20 avril

Coût : 230.00 \$

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Élorie Lagueux



HOCKEY INTERMUNICIPAL

Ligue de hockey pour enfants pour le plaisir, avec d'autres municipalités.

Horaire : Jeudi 18h30 à 19h30

Clientèle : 8 à 12 ans

Durée : 8 semaines

Début : 8 janvier au 24 février

Coût : 95 \$

Lieu : Patinoire du Chalet (pratique)
Match à déterminer

Responsable : Audrey-Ann Gagné



**Tournoi
31 janvier!**

COURS POUR ENFANTS



PETITS AVENTURIERS

Chaque séance devient une petite aventure en compagnie du parent : courses, sauts, challenges doux, bricolages thématiques et missions ludiques pour développer coordination et esprit d'équipe.

Horaire : Samedi 9h30 à 10h15

Clientèle : 3 à 7 ans

Durée : 6 semaines

Début : 24 janvier au 28 février

Coût : 50 \$

Lieu : Chalet des Loisirs

Responsable : Mylène Sylvain



**Vêtements de sport et
espadrilles requis**



DANSE ENFANTINE

Pour les enfants qui aiment danser et s'amuser.

Horaire : Mardi 17h30 à 18h15

Clientèle : 3 à 5 ans

Durée : 10 semaines

Début : 20 janvier au 31 mars

Coût : 100 \$

Lieu : Chalet des loisirs

Responsable : École de danse MOVE



HIP-HOP

Les enfants apprendront à bouger sur le rythme du hip-hop.

Horaire : Mardi 18h15 à 19h15

Clientèle : 6 ans et plus

Durée : 10 semaines

Début : 20 janvier au 31 mars

Coût : 105 \$

Lieu : Chalet des loisirs

Responsable : École de danse MOVE



École de danse
 **MOVE**

COURS POUR ENFANTS

CLINIQUE DE PRÉPARATION DE BASEBALL



Tu aimes le baseball et désires améliorer toutes les sphères de ton jeu? Défensivement, offensivement, course, positionnement et technique de jeu. 10 semaines de 1h15 d'entraînement spécifique au baseball. Améliore ton lancer, ta frappe et ta défensive avec des exercices qui te prépareront à ton été « baseball ».

6 places
seulement

Horaire : Mardi 19h00 à 20h15
Clientèle : Enfants 12 à 14 ans
Durée : 10 semaines
Début : 20 janvier au 31 mars 2026
Coût : 100 \$
Lieu : Gymnase de l'école la Découverte
Responsable : Marc-Antoine Cyr

CHEERLEADING RÉCRÉATIF

Dans ce cours, les enfants feront l'apprentissage de sauts, de danses, d'acrobaties, de pyramides et ce, au rythme de la musique. Camille va aider vos enfants dans l'apprentissage du sport. Les enfants pourront ainsi performer une petite routine et dépasser leurs limites.

Horaire : Vendredi de 17h50 à 18h50
Clientèle : Maternelle 4 ans à 6e année
Durée : 10 semaines
Début : 16 janvier au 27 mars
Coût : 115 \$
Lieu : Gymnase de l'école
Responsable : Camille Deblois



NOUS VOUS SOUHAITONS
DE L'AMOUR, DE LA SANTÉ
ET BEAUCOUP DE
BONHEUR!
JOYEUSES FÊTES & BONNE
ANNÉE !

2026



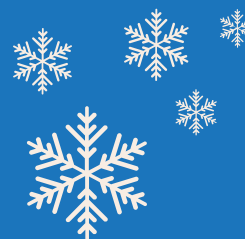
GARDIENS AVERTIS

Cours pour les 11 à 15 ans. Formation de la Croix-Rouge Canadienne. Il permet à votre enfant de développer les compétences indispensables pour garder des enfants en sécurité.

Tu auras besoin:

- Lunch froid
- 2 Collations
- Bébé ou toutou
- Crayon de plomb/stylo et efface
- Surligneur et feuilles lignées

Horaire : Samedi 31 janvier
Clientèle : 11 ans et plus
Durée : 8h30 à 14h30
Coût : 60 \$
Lieu : Salle du conseil
(1299 route Sainte-Thérèse)
Responsable : Alexa Langlois



COURS POUR ADOS ET ADULTES

COURS KIN-BALL

Horaire : Mercredi 19h30

Clientèle : 13 ans et plus

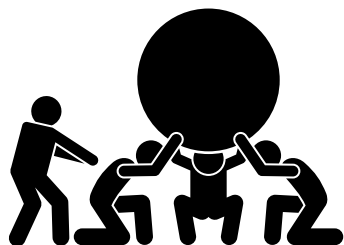
Durée : 10 semaines

Début : 21 janvier au 1 avril

Coût : 80 \$

Lieu : Gymnase

Responsable : Mylène Sylvain



COUNTRY PIJO

Viens apprendre les hits de l'heure et les classiques des festivals. Bienvenue aux nouveaux, on va vous faire une place dans la belle famille de la danse country-pop.

Horaire : Mardi de 19h00 à 20h00

(Possibilité 20h00 à 21h00 Avancé)

Clientèle : Pour tous

Durée : 12 semaines

Début : 13 janvier au 31 mars

Coût : 130 \$ ou 12\$ à l'entrée

Lieu : Salle municipale

Responsable : Pijo country pop



YOGA ÉQUILIBRÉ

Cours de yoga tonus et détente.

Horaire : Lundi 18h45 à 19h45

Clientèle : 13 ans et plus

Durée : 12 semaines

Début : 26 janvier

Coût : 135 \$

Lieu : Salle l'âge d'or 1299 route ste-thérèse

Responsable : Élisabeth Gagné



CARDIO-DANSE

Le cardio-danse pour adulte est fait pour lâcher prise du quotidien et avoir du plaisir!

Horaire : Mardi 19h30-20h30

Clientèle : 13 ans et plus

Durée : 10 semaines

Début : 20 janvier au 31 mars

Coût : 105 \$

Lieu : Chalet des loisirs

Responsable : École de danse MOVE



École de danse
 **MOVE**

VOLLEYBALL ADULTE

Volleyball libre, sur inscription seulement.

Horaire : Jeudi 18h30

Clientèle : 13 ans et plus

Durée : 12 semaines

Début : 22 janvier au 16 avril

Coût : 120 \$ - 10 \$/cours

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Émilie Argouin



BADMINTON ADULTE

Badminton libre, sur inscription seulement.

Horaire : Mardi 17h45 à 18h45

Clientèle : 13 ans et plus

Durée : 17 semaines

Début : 6 janvier au 28 avril

Coût : 170 \$ - 10 \$/cours

Lieu : Gymnase de l'école

Responsable : Marie-Josée Drouin