



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 »

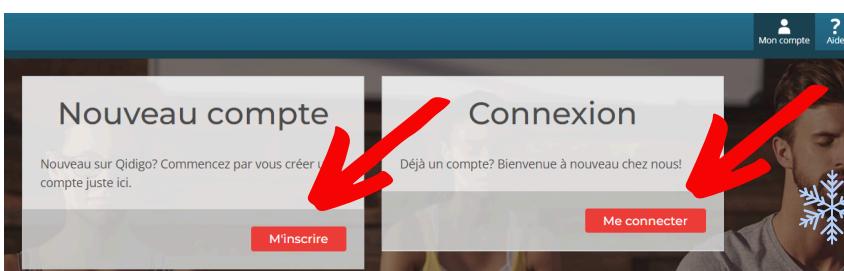
04. Finalisez votre inscription

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



Lien Partage

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



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
- Surligneuse et feuilles lignées

Horaire : Samedi 31 janvier

Clientèle : 11 ans et plus

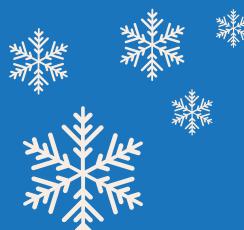
Durée : 8h30 à 14h30

Coût : 60 \$

Lieu : Salle du conseil

(1299 route Sainte-Thérèse)

Responsable : Alexa Langlois



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

2026



COURS POUR ADOS ET ADULTES



COURS KIN-BALL

Horaire : Mercredi 19h30

Clientèle : 13 ans et plus

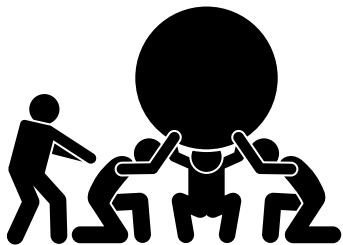
Durée : 10 semaines

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 : Élizabeth 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 \$

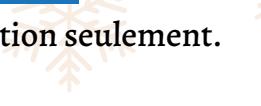
Lieu : Chalet des loisirs

Responsable : École de danse MOVE



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 : Émily 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