



# INSCRIPTION PAR INTERNET

## POUR CRÉER VOTRE NOM D'USAGER ET MOT DE PASSE :

Visitez le site de la Ville de Saint-Raymond au [www.villesaintraymond.com](http://www.villesaintraymond.com). Dans les onglets de droite, cliquez sur *Mon dossier citoyen en ligne*.

Pour créer un compte :

- Cliquez sur l'onglet **Créer un compte** et remplissez les informations demandées;
- Pour informations, veuillez vous référer au document « Procédures pour créer un compte » qui explique les étapes de la création du compte. **Il y aura un délai d'approbation de 24 à 48 heures;**
- Si vous êtes un nouveau client ou que vos coordonnées ont changé, votre dossier sera activé par le Service des loisirs.

Votre compte ne fonctionne pas sur la nouvelle interface?

Si vous possédez déjà un nom d'utilisateur que vous utilisiez sur l'ancienne interface et que vous n'avez pas fait de changement d'information du compte ou d'adresse de courriel, veuillez entrer votre courriel et cliquer sur **Mot de passe oublié**.

Prenez note que chaque activité accepte un certain nombre d'inscriptions. Premier arrivé, premier servi!

Pour que le rabais familial s'applique, vous devez effectuer vos inscriptions dans la même transaction.

**Vous avez des crédits-loisirs? Communiquez avec nous avant de procéder à votre paiement.**

Après avoir complété votre inscription en ligne, **vous devez acquitter votre facture immédiatement avec votre carte de crédit MasterCard ou Visa sans quoi votre inscription ne sera pas valide.**

PAIEMENT EN LIGNE  
CARTE DE CRÉDIT  
SEULEMENT



## PAIEMENT :

Le paiement devra être effectué lors de l'inscription, en argent, par chèque à l'ordre de la Ville de Saint-Raymond, par paiement direct ou par carte de crédit. Prenez note que, dans ce programme, les taxes sont incluses. Il est possible de payer en deux versements pour les activités dont les coûts d'inscription s'élèvent à plus de 75 \$. Le 2e versement doit être fait par chèque en date du **11 février 2021** et remis à l'inscription.

## INSCRIPTION POUR LES PERSONNES NON-RÉSIDENTES :

Aux fins de la présente définition, est considérée résidente toute personne physique domiciliée permanente sur le territoire de Saint-Raymond. N'est pas considérée comme résidente toute personne propriétaire ou locataire d'un emplacement de camping ou propriétaire d'un terrain. La politique s'applique pour toutes les activités organisées par le Service des loisirs.

Un coût supplémentaire de 50 % par activité sera appliqué aux personnes résidant à l'extérieur du territoire de Saint-Raymond. Dans la programmation, N.R. signifie non-résident.

## MODALITÉS D'INSCRIPTIONS :

**Aucune inscription ne peut se faire par téléphone durant la période d'inscription.** Un nombre minimal de participants est requis afin qu'un cours ou un atelier soit offert. Un nombre maximal est aussi fixé. Vous pouvez également vous inscrire via le Web. Référez-vous aux informations ci-dessus.

## REMBOURSEMENT :

Les remboursements peuvent être effectués pour les activités organisées par le Service des loisirs dans les cas suivants :

1. Remboursement automatique à 100 % lorsque le cours est annulé par le Service des loisirs et de la culture.
2. Pour des raisons médicales du participant. Dans ce cas, un billet du médecin sera exigé, et la demande devra être reçue avant la fin de la session en cours.
3. Immédiatement après le 2<sup>e</sup> cours, pour diverses raisons : objectifs non atteints, nouvel horaire, déménagement, etc. **Le participant devra demander son remboursement avant la tenue du 3<sup>e</sup> cours.**
4. Les participants inscrits dans les différents clubs accrédités (hockey, patinage, soccer, vélo, etc.) doivent communiquer avec le club pour un remboursement.

Pour les points 2 et 3, dans le cas où un remboursement serait accepté, des frais de 10 % seront retenus. On soustraira également un montant d'argent au prorata du nombre de cours que le participant aura suivis. Mis à part les points mentionnés ci-dessus, aucun remboursement d'inscription ne sera effectué une fois que l'activité sera débutée.

## LE SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

En partenariat avec le milieu, le Service des loisirs et de la culture de la Ville de Saint-Raymond a comme mission d'apporter une contribution essentielle à la qualité de vie de la population raymondoise en favorisant l'accès aux services et aux ressources en matière de loisirs et de culture. Pour ce faire, le service offre des activités et des infrastructures de loisirs selon les besoins du milieu et favorise le partenariat ainsi que la reconnaissance des bénévoles et des associations.

Nous espérons que cette programmation répondra à vos attentes. N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires en communiquant avec nous au 418 337-2202, poste 3, ou par courriel à jimmy.martel@villesaintraymond.com.

### NOTRE ÉQUIPE

- **JEAN ALAIN**, directeur du Service des loisirs et de la culture
- **JIMMY MARTEL**, coordonnateur à la vie sportive, aux événements spéciaux et aux programmations
- **FRANÇOIS CLOUTIER**, contremaître aux bâtiments, aux parcs et aux infrastructures de loisirs
- **MARTIN HARDY**, superviseur aux loisirs
- **CLAUDE RENAUD**, superviseur expérience-client Ski Saint-Raymond
- **ÉTIENNE ST-PIERRE**, coordonnateur à la culture et au patrimoine
- **CLAUDE BEAULIEU**, préposés aux loisirs
- **BENOIT BÉLANGER**, préposé aux loisirs
- **JOSIANNE CANTIN**, agente administrative aux loisirs
- **DANNY CLOUTIER**, préposé aux bâtiments
- **TOMMY JACKSON**, électromécanicien Ski Saint-Raymond
- **JOSIANE LA HAYE**, préposée au centre multifonctionnel
- **YVON LAMONTAGNE**, préposé aux loisirs
- **YVES MOISAN**, préposé aux loisirs
- **JONATHAN PAGEAU**, préposé aux loisirs
- **MARIO VACHON**, préposé aux loisirs
- **BOBBY CANTIN**, préposé aux loisirs

### NOS PRINCIPALES RESPONSABILITÉS SONT :

- Présenter des programmes d'activités sportives, culturelles et communautaires en fonction des besoins de la population raymondoise;
- supporter le travail des associations qui sont accréditées par la Ville de Saint-Raymond;
- assurer une saine gestion des ressources humaines physiques et financières allouées par la Ville de Saint-Raymond à l'organisation des sports, de la culture et de la vie communautaire;
- agir en qualité de ressource-conseil auprès des citoyens et des groupes afin qu'ils participent à l'organisation et au développement d'événements spéciaux touchant spécifiquement le sport, la culture et la vie communautaire.

### NOUS JOINDRE

- **ADMINISTRATION** \_\_\_\_\_ 418 337-2202, poste 3
- **SKI SAINT-RYAMOND** \_\_\_\_\_ 418 337-2866
- **ARÉNA** \_\_\_\_\_ 418 337-3641
- **CENTRE MULTIFONCTIONNEL** \_\_\_\_\_ 418 337-8605



## GÉNÉRAL

Inscription en ligne	P 1
Information - procédure d'inscription	P 1
Le Service des loisirs et de la culture	P 2
Formulaire d'inscription FASL	P 7
Formulaire d'inscription par la poste	P 9

## ACTIVITÉS PLEIN AIR

Ski Saint-Raymond	P 6
Fatbike	P 8
Ski de fond	P 8
Raquette	P 8
Location patinoire extérieure	P 8
Location aréna	P 10
Club de marche	P 13

## ACTIVITÉS POUR LES MAMANS

Circuit d'entraînement - maman-bébé	P 11
Spinning - coquille	P 12
Yoga prénatal	P 14

## CONDITIONNEMENT / ACTIVITÉS SPORTIVES

Cardio - tonus	P 10
Conditionnement physique 50 ans et plus	P 11
Spinning adapté pour 50 ans et plus	P 11
Poundfit	P 12
Strong by Zumba	P 12
Zumba	P 12
Spinning	P 13
Yoga express	P 14
Yoga	P 14
Yoga 50 ans et +	P 14
Club de karaté	P 15
Mini-karaté 1 et 2	P 15

## ACTIVITÉS CULTURELLES

Fête de Noël	P 5
Danse country - pop	P 16
Vitrail	P 16
Tricot	P 16
Cours de piano, guitare, saxophone, chant et violon	P 17
Bibliothèque (service de lecture)	P 17
Libérez les livres	P 17

## NOS ORGANISMES

Carrefour FM	P 18
Comité Vas-y	P 18
Maison des Jeunes	P 18
Mouvement Scout	P 18
SOS Accueil	P 18

## AUTRES ACTIVITÉS

Activité en ligne avec KINÉFORME	P 19
Activité en ligne avec Action St-Raymond	P 20



---

## Mesures à respecter afin de conserver un milieu sécuritaire pour tous!

---



### Distanciation

Maintenez une distance de 2 mètres entre les participants des différentes activités.



### Désinfection des mains

Désinfectez vous les mains dès votre arrivée à l'intérieur.



### Port du masque

Le port du masque est obligatoire à l'intérieur du centre multifonctionnel :

- dans les **aires communes**
- dans les **aires de circulation**
- dans les **vestiaires**

**Le couvre-visage pourra être retiré une fois le participant entré dans son local, à sa place.**



### Restez à la maison si...

- Vous vous sentez malade
- Vous avez un membre de la famille malade à la maison





# LA MARCHÉ DES LUTINS

❄️ **Activité familiale**

❄️ **Tout le mois de décembre**

## Pour participer :

1. Procurez-vous le **FORMULAIRE ET LE TRAJET** en ligne :  
[villesaintraymond.com](http://villesaintraymond.com).

Version papier disponible sur le balcon  
de l'hôtel de ville

2. **DÉPART** devant l'église où se trouve le  
premier lutin

3. **TROUVEZ LES 15 LUTINS** sur le  
parcours et **RÉPONDEZ AUX QUESTIONS**

4. **SOUMETTEZ** votre formulaire en ligne  
ou remettez-le dans la chute de la porte  
de l'hôtel de ville



DÉCOREZ | CUISINEZ | BRICOLEZ | PRENEZ DES PHOTOS

**PARTAGEZ LA MAGIE DE NOËL !**

✨ *Commentez notre publication  
avec vos photos thématiques de Noël !*






**Ski Saint-Raymond**  
*La montagne Nature...*

**CETTE ANNÉE,  
PROFITE DE L'HIVER  
EN TOUTE SÉCURITÉ !**



Achète ton billet en ligne  
sur le site Web de la station au  
[skisaintraymond.com](http://skisaintraymond.com)



En cette  
période   
de l'année,  
procurez-vous  
la carte-cadeau  
de la station !



## PROGRAMMES D'AIDE

### FONDS D'ACCESSIBILITÉ AUX SPORTS ET LOISIRS

La mission du fonds est d'aider financièrement les jeunes familles démunies afin de leur offrir une plus grande accessibilité aux activités de sports et de loisirs pour leur enfant. L'aide financière permettra de couvrir en partie ou en totalité les coûts reliés à l'inscription d'une activité de loisirs. Il est extrêmement important de mentionner que la confidentialité est la partie la plus importante du processus.



Ce logo que vous retrouverez dans la programmation indique que l'activité est admissible au fonds d'accessibilité. Pour vous inscrire via ce programme, vous devez remplir le formulaire ci-dessous.

## Formulaire d'inscription FASL HIVER 2021

Nous vous rappelons que ce programme s'adresse aux familles à faibles revenus résidants à Saint-Raymond.

**Veillez compléter les renseignements en lettres moulées**

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_ Date de naissance de l'enfant : \_\_\_\_\_

Nom du père : \_\_\_\_\_ Nom de la mère : \_\_\_\_\_

Adresse des parents :

Père : \_\_\_\_\_ Mère si différent : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Téléphone: \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_ Téléphone: \_\_\_\_\_

Nombre d'enfants à la maison : \_\_\_\_\_ Âge des enfants : \_\_\_\_\_

Situation économique de la famille:

Revenus bruts de la famille:

Moins de 20 000 \_\_\_\_\_ Entre 20 000 \$ et 25 000 \$ \_\_\_\_\_  
Entre 25 000 \$ et 30 000 \$ \_\_\_\_\_ Entre 30 000 \$ et 35 000 \$ \_\_\_\_\_

1er choix d'activité : \_\_\_\_\_ Niveau (si nécessaire) : \_\_\_\_\_

2e choix d'activité : \_\_\_\_\_ Niveau (si nécessaire) : \_\_\_\_\_ (si 1er choix non disponible)

Toute fausse déclaration entraînera un refus pour cette demande et les demandes subséquentes. Certaines preuves peuvent être demandées pour justifier les demandes.

Déposez votre formulaire, **au plus tard le 19 janvier 2021** à l'hôtel de ville (375, rue Saint-Joseph) ou dans la boîte orange, près du secrétariat dans les écoles primaires.

### ACCÈS LOISIRS SAINT-RAYMOND

Le programme a pour but de favoriser l'accès aux loisirs pour les adultes qui vivent une situation de faibles revenus. Des activités sportives et culturelles, pour les adultes, sont offertes gratuitement.

Pour en bénéficier, vous devez vous rendre sur place pour vous inscrire en présentant une preuve de revenus obligatoire, vous pourrez ensuite choisir le loisir qui vous convient.

**Inscription et information :** Carrefour FM Portneuf - 165, rue Saint-Ignace, Saint-Raymond, 418 337-3705  
- **Mercredi, 20 janvier 2020, de 13 h 30 à 16 h 30 ; jeudi, le 21 janvier 2020, de 15 h à 18 h 30**



**Patinoire extérieure :**

**RÉSERVATION OBLIGATOIRE :**

1. Par téléphone : 418 - 410 - 9764, **la journée même de votre visite**

OU

2. Sur place : l'employé vous assignera une plage horaire selon les disponibilités restantes

- Location demi-glace de 50 minutes
- Membres d'une même famille habitant sous le même toit OU maximum de 2 personnes d'adresses différentes par demi-glace
- GRATUIT
- Mini-match interdit et obligation de jouer sur sa demi-glace
- Équipements OBLIGATOIRES : Casque et protecteur facial, protège cou, gants

**HORAIRE :**

Lundi au vendredi : 18 h à 21 h

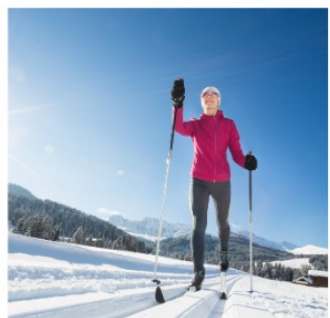
Samedi et dimanche : 13 h à 21 h

Congé des fêtes : Tous les jours 13 h à 21 h

**Rond de glace :** places limitées

Respect du 2 mètres de distanciation en tout temps

**CHALET FERMÉ**



- ~~Ski Saint Raymond~~
- ~~Rond de glace / patinoire extérieure~~
- Sentiers de Fatbike
- Ski de fond
- Raquette
- ~~Location aréna~~
- Activités éducatives Lutine Étincelle

En tant de pandémie, assurez-vous de connaître les mesures sanitaires des différentes activités :

[www.villesaintraymond.com](http://www.villesaintraymond.com)

 Ville de Saint-Raymond

 Ville de Saint-Raymond  
Une force de la nature





# FORMULAIRE D'INSCRIPTION PAR LA POSTE

## Identification du membre principal de la famille

\* section obligatoire

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Date de naissance: \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Sexe: \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

**Courriel (obligatoire) :** \_\_\_\_\_

Le reçu d'inscription sera expédié par courriel seulement.

Tél. résidence : \_\_\_\_\_ Tél. travail : \_\_\_\_\_ Cell. : \_\_\_\_\_

## Section famille

\* À compléter seulement si vous inscrivez plus d'une personne qui réside à la même adresse

Nom	Prénom	Date naissance	Sexe	Lien avec le membre principal

## Choix de cours

\*Section obligatoire

Nom et prénom du participant	Activité et groupe	Horaire	Coût
			SOUS-TOTAL
<small>** Politique familiale, rabais de 10 % (seulement si plus d'une personne résidante habitant à la même adresse est inscrite aux activités) (Ex . : un sous-total de 150 \$ X 10 % = 15 \$ de rabais)</small>			—
			TOTAL À PAYER

Veillez faire parvenir votre formulaire et votre chèque au nom de Ville de Saint-Raymond, à :

Service des loisirs  
Ville de Saint-Raymond  
375, rue Saint-Joseph  
Saint-Raymond (Québec) G3L 1A1



# LOCATION DE GLACE ARÉNA DE SAINT-RAYMOND



*vous invite à bouger!*

## FONCTIONNEMENT

- Location demi-glace **35 minutes**
- Membres d'une famille habitant sous le même toit **OU** maximum de 2 personnes d'adresses différentes par demi-glace
- **20 \$** (taxes incluses)
- **15 ans et moins** : accompagnés d'un adulte
- Hockey 17 ans et moins : équipement complet requis / Patinage : port du casque fortement recommandé
- **Arrivée** : maximum 20 minutes à l'avance / **départ** : maximum 20 minutes après l'activité



**INSCRIPTION** obligatoire via la plateforme Voilà :  
<https://saint-raymond.appvoila.com/fr/>

## HORAIRE

### Lundi au vendredi

- Entre 8h et 9h55
- Entre 14h et 15h55

### Vendredi soir

- Entre 16h05 et 20h40

### Samedi et dimanche

- Entre 9h et 15h30



## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

### CARDIO - TONUS

**ACCÈS**



Tonifier les muscles du haut et du bas du corps, améliorer la capacité cardiovasculaire, perte de poids, remise en forme ou améliorer sa condition actuelle. Simplicité des exercices pour se concentrer sur l'intensité de l'effort. Un cours qui vous donnera envie de vous dépasser dans le plaisir.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	résident	non-résident	RESSOURCE
Mardi, 17 h 30 à 18 h 20 26 janvier au 13 avril 2021	Pour tous	Centre multifonctionnel	12 sem.	84 \$ <b>avant 22 janvier</b> 93,34 \$ régulier	126 \$ <b>avant 22 janvier</b> 140 \$ régulier	Guylaine Perron
Mercredi, 18 h 15 à 19 h 05 27 janvier au 14 avril 2021	Pour tous	Centre multifonctionnel	12 sem.	84 \$ <b>avant 22 janvier</b> 93,34 \$ régulier	126 \$ <b>avant 22 janvier</b> 140 \$ régulier	Guylaine Perron





## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

### CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT—MAMAN / BÉBÉ

ACCÈS



Ce circuit d'entraînement est conçu pour les mamans avec leur bébé qui ne se déplace pas. Ce cours est spécialement fait pour être pratiqué par les femmes qui souhaitent retrouver la forme ou qui désirent simplement la garder suite à l'accouchement. Les femmes enceintes sont les bienvenues. Plusieurs exercices simples et diversifiés durant chaque séance. Matériel : **Serviette et bouteille d'eau.**

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
À DÉTERMINER	Mère - bébé Femmes enceintes	Centre multifonctionnel	6 sem.	42 \$ <b>avant 22 janvier</b> 46.67 \$ régulier	63 \$ <b>avant 22 janvier</b> 70 \$ régulier	Stéphanie Dufour

### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (50 ANS ET PLUS)

ACCÈS



Activité physique conçue pour améliorer le tonus musculaire, la santé cardiovasculaire, la flexibilité et l'équilibre. Il s'agit d'une activité pour les 50 ans et plus, mais demandant certaines capacités physiques au niveau cardiovasculaire, au niveau de la marche ainsi qu'au niveau des déplacements (avant, reculons, côté)

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Vendredi, 9 h 30 à 10 h 20 29 janvier au 23 avril 2021 Congé : 2 avril 2021	50 ans et + Avancé	Centre multifonctionnel	12 sem.	84 \$ <b>avant 22 janvier</b> 93,34 \$ régulier	126 \$ <b>avant 22 janvier</b> 140 \$ régulier	Audrey Moisan
Vendredi, 10 h 30 à 11 h 20 29 janvier au 23 avril 2021 Congé : 2 avril 2021	50 ans et + Avancé	Centre multifonctionnel	12 sem.	84 \$ <b>avant 22 janvier</b> 93,34 \$ régulier	126 \$ <b>avant 22 janvier</b> 140 \$ régulier	Audrey Moisan

### SPINNING ADAPTÉ (50 ANS ET PLUS)

ACCÈS



Activité physique conçue pour aider le tonus musculaire, la santé cardiovasculaire, la flexibilité et l'équilibre. Chaque personne progresse à son rythme. Le cours de spinning est adapté pour les gens plus âgés, Ceux et celles souffrant d'arthrose aux genoux et aux hanches peuvent en retirer des bénéfices.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 8 h à 8 h 50 Lundi, 9 h à 9 h 50 Lundi, 10 h à 10 h 50 25 janvier au 19 avril 2021 Congé : 5 avril 2021	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	84 \$ <b>avant 22 janvier</b> 93,34 \$ régulier	126 \$ <b>avant 22 janvier</b> 140 \$ régulier	Caroline Jackson
Mercredi, 9 h 30 à 10 h 20 Mercredi, 10 h 30 à 11 h 20 27 janvier au 14 avril 2021	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	84 \$ <b>avant 22 janvier</b> 93,34 \$ régulier	126 \$ <b>avant 22 janvier</b> 140 \$ régulier	Audrey Moisan
Jeudi, 11 h à 11 h 50 28 janvier au 15 avril 2021	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	84 \$ <b>avant 22 janvier</b> 93,34 \$ régulier	126 \$ <b>avant 22 janvier</b> 140 \$ régulier	Stéphanie Dufour
Jeudi, 16 h 30 à 17 h 20 28 janvier au 15 avril 2021	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	84 \$ <b>avant 22 janvier</b> 93,34 \$ régulier	126 \$ <b>avant 22 janvier</b> 140 \$ régulier	Audrey Moisan



# CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

## CLUB DE MARCHÉ « LES MILLE PAS »

ACCÈS



Marche d'une durée approximative de 1h15 à la découverte de parcs, de sentiers forestiers ou de petites rues tranquilles de Saint-Raymond et des environs. Les départs se font les mercredis à 13h30 du Centre multifonctionnel Rolland-Dion et les marcheurs se rendent sur le lieu de marche en auto. La programmation mensuelle est transmise par courriel. Convivialité, sécurité, mise en forme et bonne humeur assurées, sous le soleil ou la pluie. Possibilité de sorties plus longues avec départ à 10h et pique-nique. Respect des consignes reliées à la COVID-19.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	COÛT résident	COÛT non-résident	INFORMATION :
Groupe - 6 Km Mercredi, 13 h 30 9 sept. au 16 déc. 2021	Adultes	Centre multifonctionnel	Gratuit	Gratuit	Céline Vallée 418 210-3508 celinevallee1@yahoo.ca
Groupe - 4 Km Mercredi, 13 h 30 27 janvier au . 2021	Adultes	Centre multifonctionnel	Gratuit	Gratuit	Céline Vallée 418 210-3508 celinevallee1@yahoo.ca

## POUNDFIT



Le *pound* est une discipline sportive en plein essor. Ce sport combine le cardio, le conditionnement et des disciplines comme le yoga et le Pilates en utilisant des « ripstick », des baguettes spécialement conçues pour rythmer ses mouvements. **Matériel recommandé :** baguettes «ripstick», bouteille d'eau, serviette. Possibilité d'acheter les baguettes lors de l'inscription (34 \$).

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 17 h 30 à 18 h 30 26 janvier au 13 avril 2021	Pour tous	Centre multifonctionnel Salle A-B	12 sem.	84 \$ <b>avant 22 janvier</b> 93,34 \$ régulier	126 \$ <b>avant 22 janvier</b> 140 \$ régulier	Vicky Bouchard

## STRONG by ZUMBA



STRONG by Zumba, c'est quoi ? C'est un cours de fitness de haute-intensité, non-dansé, qui associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la pliométrie.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 17 h 30 à 18 h 30 25 janvier au 19 avril 2021 Congé : 5 avril 2021	Pour tous	Centre multifonctionnel Salle B-C	12 sem.	84 \$ <b>avant 22 janvier</b> 93,34 \$ régulier	126 \$ <b>avant 22 janvier</b> 140 \$ régulier	Vicky Bouchard

## ZUMBA

ACCÈS



La zumba est un cours en groupe qui fusionne plusieurs styles de rythmes latins. Une heure de réel PARTY à s'entraîner.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 19 h à 20 h 25 janvier au 19 avril 2021 Congé : 5 avril 2021	Pour tous Limite : 25 participants	Centre multifonctionnel Salle B-C	12 sem.	84 \$ <b>avant 22 janvier</b> 93,34 \$ régulier	126 \$ <b>avant 22 janvier</b> 140 \$ régulier	Catherine Soares
Mercredi, 19 h à 20 h 27 janvier au 14 avril 2021	Pour tous Limite : 25 participants	Centre multifonctionnel Salle B-C	12 sem.	84 \$ <b>avant 22 janvier</b> 93,34 \$ régulier	126 \$ <b>avant 22 janvier</b> 140 \$ régulier	Catherine Soares



# VÉLO D'ENTRAÎNEMENT CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

## SPINNING

ACCÈS



Notre cours de spinning est un entraînement présenté avec des séquences de différentes durées et de différentes intensités au rythme de la musique. Conçu pour être pratiqué en groupe, l'entraînement de spinning s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent retrouver la forme ou qui désirent simplement garder la forme. Matériel : **Serviette et bouteille d'eau.**

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h à 19 h 25 janvier au 19 avril 2021 Congé : 5 avril 2021	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	84 \$ <b>avant 22 janvier</b> 93,34 \$ régulier	126 \$ <b>avant 22 janvier</b> 140 \$ régulier	Jasmin Cantin
Lundi, 19 h à 20 h 25 janvier au 19 avril 2021 Congé : 5 avril 2021	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	84 \$ <b>avant 22 janvier</b> 93,34 \$ régulier	126 \$ <b>avant 22 janvier</b> 140 \$ régulier	Jasmin Cantin
Mardi, 16 h 20 à 17 h 20 26 janvier au 13 avril 2021	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	84 \$ <b>avant 22 janvier</b> 93,34 \$ régulier	126 \$ <b>avant 22 janvier</b> 140 \$ régulier	Audrey Moisan
Mardi, 18 h à 19 h 26 janvier au 13 avril 2021	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	84 \$ <b>avant 22 janvier</b> 93,34 \$ régulier	126 \$ <b>avant 22 janvier</b> 140 \$ régulier	Audrey Lirette
Mercredi, 16 h 15 à 17 h 27 janvier au 14 avril 2021	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	64 \$ <b>avant 22 janvier</b> 71,12 \$ régulier	96 \$ <b>avant 22 janvier</b> 106,67 \$ régulier	Guylaine Perron
Mercredi, 17 h 10 à 17 h 55 27 janvier au 14 avril 2021	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	64 \$ <b>avant 22 janvier</b> 71,12 \$ régulier	96 \$ <b>avant 22 janvier</b> 106,67 \$ régulier	Guylaine Perron
Mercredi, 18 h 05 à 19 h 05 27 janvier au 14 avril 2021	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	84 \$ <b>avant 22 janvier</b> 93,34 \$ régulier	126 \$ <b>avant 22 janvier</b> 140 \$ régulier	Audrey Lirette
Jeudi, 18 h à 19 h 28 janvier au 15 avril 2021	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	84 \$ <b>avant 22 janvier</b> 93,34 \$ régulier	126 \$ <b>avant 22 janvier</b> 140 \$ régulier	Caroline Jackson
<b>Préparation à la saison de vélo</b> Jeudi, 19 h à 20 h 30 <b>* 10 mars au 28 avril 2021 *</b>	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	<b>8 sem.</b>	84 \$ <b>avant 22 janvier</b> 93,34 \$ régulier	126 \$ <b>avant 22 janvier</b> 140 \$ régulier	Jasmin Cantin
Vendredi, 9 h à 10 h 29 janvier au 23 avril 2021 Congé : 2 avril 2021	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	84 \$ <b>avant 22 janvier</b> 93,34 \$ régulier	126 \$ <b>avant 22 janvier</b> 140 \$ régulier	Dory Lirette
Samedi, 9 h 30 à 10 h 30 30 janvier au 23 avril 2021 Congé : 3 avril 2021	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	84 \$ <b>avant 22 janvier</b> 93,34 \$ régulier	126 \$ <b>avant 22 janvier</b> 140 \$ régulier	Audrey Lirette

## SPINNING À LA CARTE

Il est possible de vous procurer des cartes de spinning pour participer au cours de votre choix. Chaque carte est valide pour un cours. **Veillez noter que les participants inscrits pour la session complète ont priorité.** Si jamais un cours est déjà complet, vous pourrez utiliser votre carte lors d'un autre cours durant la session. Vous devez remettre votre carte à l'enseignant au début du cours. **Les cartes sont disponibles à l'hôtel de ville et à l'accueil du centre multifonctionnel Rolland-Dion.**

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Selon les cours cités plus haut qui auront lieu	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	1 cours	10 \$ / carte	15 \$ / carte	Au choix





# YOGA

## YOGA - GESTION DU STRESS

ACCÈS



Courte séance de yoga, destinée à détendre et apprendre à gérer son stress. **Matériel requis** : tapis de sol dès le premier cours. Pour information : [www.vini-yoga.net](http://www.vini-yoga.net)

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 19 h 45 à 20 h 30 25 janvier au 19 avril 2021 Congé : 5 avril	Adultes	Centre multifonctionnel Salle de cours	12 sem.	84 \$ <b>avant 22 janvier</b> 93,34 \$ régulier	126 \$ <b>avant 22 janvier</b> 140 \$ régulier	Anouk Thibault

## YOGA

ACCÈS



Le viniyoga est enseigné selon une tradition orale et est adapté à chacun. Les participants font une séance d'asana suivi d'un pranayama. Les postures et les enchaînements de mouvements sont synchronisés au rythme respiratoire dans le but d'apaiser le mental. **Matériel requis** : tapis de sol dès le premier cours. Pour information : [www.vini-yoga.net](http://www.vini-yoga.net)

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h 15 à 19 h 30 25 janvier au 19 avril 2021 Congé : 5 avril	Adultes Initiation	Centre multifonctionnel Salle de cours	12 sem.	104 \$ <b>avant 22 janvier</b> 115,56 \$ régulier	156 \$ <b>avant 22 janvier</b> 173,34 \$ régulier	Anouk Thibault

## YOGA 50 ANS ET +

ACCÈS



Ce cours s'adresse à nos retraités. **Matériel requis** : tapis de sol dès le premier cours. Pour information : [www.vini-yoga.net](http://www.vini-yoga.net)

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 9 h 15 à 10 h 30 25 janvier au 19 avril 2021 Congé : 5 avril	50 ans et + Initiation	Centre multifonctionnel Salle de cours	12 sem.	104 \$ <b>avant 22 janvier</b> 115,56 \$ régulier	156 \$ <b>avant 22 janvier</b> 173,34 \$ régulier	Anouk Thibault
Lundi, 10 h 45 à 12 h 25 janvier au 19 avril 2021 Congé : 5 avril	50 ans et + Initié Technique avancée de pranayama	Centre multifonctionnel Salle de cours	12 sem.	104 \$ <b>avant 22 janvier</b> 115,56 \$ régulier	156 \$ <b>avant 22 janvier</b> 173,34 \$ régulier	Anouk Thibault

## YOGA - PRÉNATAL



Ce cours de yoga est adapté aux besoins des femmes enceintes. Les séances ciblent surtout la mobilisation douce de la colonne vertébrale, l'ouverture et la souplesse de la région pelvienne, l'apprentissage de la respiration consciente, la prise de conscience de la région du périnée et du diaphragme, les exercices physiques favorisant le bon positionnement du fœtus, les postures favorables au travail durant l'accouchement. **Matériel requis** : tapis de sol dès le premier cours et un gros coussin.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 18 h 30 à 19 h 45 28 janvier au 15 avril 2021	Adultes	Centre multifonctionnel Salle des arts	12 sem.	104 \$ <b>avant 22 janvier</b> 115,56 \$ régulier	156 \$ <b>avant 22 janvier</b> 173,34 \$ régulier	Anouk Thibault

## YOGA - EXPRESS

ACCÈS



Courte séance de yoga, destinée à détendre et à couper la journée en deux. Idéal pour l'heure du dîner. Les exercices proposés sont simples et peuvent, pour la plupart, être reproduits en milieu de travail ou à la maison. **Matériel requis** : tapis de sol dès le premier cours. Pour information : [www.vini-yoga.net](http://www.vini-yoga.net)

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 11 h 30 à 12 h 15 28 janvier au 15 avril 2021	Adultes	Centre multifonctionnel Salle de danse A	12 sem.	66 \$ <b>avant 22 janvier</b> 73,34 \$ régulier	99 \$ <b>avant 22 janvier</b> 110 \$ régulier	Anouk Thibault



# ACTIVITÉS SPORTIVES

## KARATÉ

### MINI-KARATÉ - 1

FASL



Pré-initiation au karaté.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h 20 à 19 h 30 25 janvier au 29 mars 2021	6 et 7 ans	Gymnase Marguerite-d'Youville	10 sem.	45 \$ avant 22 janvier 50 \$ régulier	68 \$ avant 22 janvier 75,56 \$ régulier	France Girard

### MINI-KARATÉ - 2

FASL



Perfectionnez vos techniques pour ensuite faire partie du club de karaté. Prérequis : avoir suivi le cours de mini-karaté 1.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h 20 à 19 h 30 25 janvier au 29 mars 2021	6 et 7 ans	Gymnase Marguerite-d'Youville	10 sem.	45 \$ avant 22 janvier 50 \$ régulier	68 \$ avant 22 janvier 75,56 \$ régulier	France Girard

### KARATÉ JUNIOR

FASL



Style Yoseikan Karaté-Do, conditionnement physique, pratique de katas, d'auto-défense et de combats.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 19 h à 20 h 30 25 janvier au 26 avril 2021 Congé : 5 avril 2021	8 à 17 ans	Gymnase Marguerite-d'Youville	14 sem.	63 \$ avant 22 janvier 70 \$ régulier	94 \$ avant 22 janvier 104,45 \$ régulier	Alain Lavoie
Vendredi, 19 h à 20 h 30 29 janvier au 30 avril 2021 Congé : 2 avril 2021						

### KARATÉ ADULTE

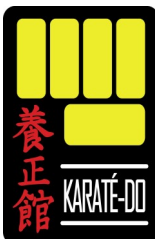


Style Yoseikan Karaté-Do, conditionnement physique, pratique de katas, d'auto-défense et de combats.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 19 h à 20 h 30 25 janvier au 26 avril 2021 Congé : 5 avril 2021	18 ans et +	Gymnase Marguerite-d'Youville	14 sem.	86 \$ avant 22 janvier 95,56 \$ régulier	129 \$ avant 22 janvier 143,34 \$ régulier	Alain Lavoie
Vendredi, 19 h à 20 h 30 29 janvier au 30 avril 2021 Congé : 2 avril 2021						

## REJOINDRE LE CLUB

Shihan Alain Lavoie - 6e dan Yoseikan Karaté-Do / 5e dan laïdo  
 (418) 337-4953 - [alavoie@yoseikankaratedo.com](mailto:alavoie@yoseikankaratedo.com)  
[www.karate-st-raymond.com](http://www.karate-st-raymond.com)





## ACTIVITÉS CULTURELLES

### DANSE COUNTRY - POP

Les Ateliers MG Dance, école de danse fondée en 2000, vous offrent la possibilité d'apprendre la danse Country-Pop, un style coloré et actuel basé sur les airs populaires joués à la radio. Guy Dubé est un enseignant-chorégraphe reconnu dans le milieu pour ses compétences, son dynamisme et son entrain communicatif, il vous fera découvrir la danse country pop avec différents « hits » musicales. Plaisir garanti !

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 19 h à 20 h 25 janvier au 19 avril 2021 Congé : 5 avril 2021	Débutant Danse solo	Centre multifonctionnel	12 sem.	96 \$ <b>avant 22 janvier</b> 106,67 \$ régulier	144 \$ <b>avant 22 janvier</b> 160 \$ régulier	Guy Dubé Ateliers MG Dance
Lundi, 20 h à 21 h 25 janvier au 19 avril 2021 Congé : 5 avril 2021	Danse en couple	Centre multifonctionnel	12 sem.	96 \$ <b>avant 22 janvier</b> 106,67 \$ régulier	144 \$ <b>avant 22 janvier</b> 160 \$ régulier	Guy Dubé Ateliers MG Dance

### VITRAIL

Cours d'initiation à la technique du ruban de cuivre.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mercredi, 13 h à 16 h 27 janvier au 14 avril 2021	Adulte Débutant et initié	Centre multifonctionnel Salle des arts	12 sem.	<u>Initié :</u> 204 \$ <b>avant 22 janvier</b> 226,67 \$ régulier	<u>Initié :</u> 306 \$ <b>avant 22 janvier</b> 326,67 \$ régulier	Michel Auger
				<u>Débutant :</u> 234 \$ <b>avant 22 janvier</b> 260 \$ régulier <b>*Verre inclus pour le projet # 1</b>	<u>Débutant :</u> 339 \$ <b>avant 22 janvier</b> 376,67 \$ régulier <b>*Verre inclus pour le projet # 1</b>	

### TRICOT - POUR TOUS

ACCÈS



Cours accessible à tout le monde, soit pour les débutants ou encore pour les avancés en tricot avec des broches. Apprendre le montage de mailles, les mailles à l'endroit, les mailles à l'envers et les fermetures de mailles tout en ayant beaucoup de plaisir. Pour les avancés, l'enseignante s'adaptera à votre niveau pour ainsi parfaire votre apprentissage.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 19 h à 21 h 26 janvier au 30 mars 2021	Pour tous Débutant à avancé	Centre multifonctionnel Salle des arts	10 sem.	80 \$ <b>avant 22 janvier</b> 88,89 \$ régulier	120 \$ <b>avant 22 janvier</b> 133,34 \$ régulier	France Girard





# SERVICE DE LECTURE

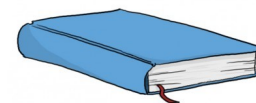
## ATELIERS DE MUSIQUE

Cours privés qui permettent à tous ceux et celles qui apprécient la musique de s'y initier ou de développer leur talent.

HORAIRE	INSTRUMENT RESSOURCE	CLIENTÈLE	DURÉE	ENDROIT	COÛT résident	COÛT non-résident
Lundi, dès 12 h 25 janv. au 19 avril 2021 Congé : 5 avril	<b>PIANO</b> Sylvie Deveault	Jeunes Adultes	12 sem.	Centre multifonctionnel Salle de musique Salle des arts Salle polyvalente	<b>Cours 30 min :</b>  17 ans et - : <b>205 \$</b> avant 22 janvier 227, 78 \$ régulier  Adulte : <b>236 \$</b> avant 22 janvier 262, 23 \$ régulier	<b>Cours 30 min :</b>  17 ans et - : <b>307 \$</b> avant 22 janvier 341,12 \$ régulier  Adulte : <b>354 \$</b> avant 22 janvier 393, 34 \$ régulier
Lundi, 15 h 30 à 21 h 25 janv. au 19 avril 2021 Congé : 5 avril	<b>GUIRE</b> Réjean Vermette					
Lundi, 16 h à 18 h 25 janv. au 19 avril 2021 Congé : 5 avril	<b>CHANT</b> Laurence Matte-Moisán					
Mercredi, dès 16h30 27 janv. au 14 avril 2021	<b>SAXOPHONE</b> Étienne St-Pierre					
Jeudi, 14 h à 20 h 28 janv. au 15 avril 2021	<b>PIANO</b> Sylvie Deveault	<b><u>COURS DE MUSIQUE</u></b> <b>45 minutes ou 1 heure</b> <b>disponible.... Informez-vous !</b>				
Samedi, 9 h à 12 h 30 janv. au 17 avril 2021	<b>PIANO</b> Sylvie Deveault					

## SERVICE DE LECTURE (bibliothèque de l'école secondaire Louis-Jobin)

La lecture est un loisir accessible à tous, peu coûteux et combien merveilleux. La lecture n'est pas qu'un simple passe-temps, c'est aussi une habileté indispensable, sans laquelle il s'avère impossible de s'intégrer socialement.



HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	COÛT	RESSOURCE
Lundi, 18 h à 21 h 11 janvier au 21 juin 2021 Fermé : 5 avril		École secondaire Louis-Jobin 400, boulevard Cloutier		
Mercredi, 18 h à 21 h 6 janvier au 16 juin 2021	Pour tous	<b>Information :</b> Tél : 418 337-6721 p. 5214	GRATUIT	Sylvie Jacques
Jeudi, 18 h à 21 h 7 janvier au 17 juin 2021				
Samedi, 10 h à 14 h 11 janvier au 20 juin 2021		Plus de 30 000 volumes en rayons pour tous les goûts et tous les âges. N'hésitez pas à soumettre des suggestions à Sylvie : <a href="mailto:bibliotheque@villesaintraymond.com">bibliotheque@villesaintraymond.com</a>		

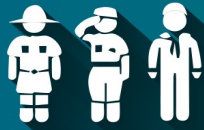
## PRODÉCURE COVID-19

### Réservation des livres :

- Par téléphone au 418-337-6721, poste 5214.
- Par courriel à : [bibliotheque@villesaintraymond.com](mailto:bibliotheque@villesaintraymond.com).  
En réservant par courriel, les usagers doivent inscrire leur nom et leur numéro de téléphone.

Il est possible d'utiliser une plateforme de recherche Web («Regard», école secondaire Louis-Jobin) pour connaître la disponibilité d'un livre, en copiant le lien ici : [https://www1.cspportneuf.qc.ca/regard\\_eslj/Pages/Front/Accueil/Accueil.aspx#lisucc](https://www1.cspportneuf.qc.ca/regard_eslj/Pages/Front/Accueil/Accueil.aspx#lisucc)

Le retour des livres se fait dans la boîte présente à l'entrée de l'école secondaire (chute à livres).



## ORGANISMES

### CARREFOUR FM PORTNEUF

Organisme communautaire offrant différents services pour les familles monoparentales, les familles recomposées et les personnes seules de la région de Portneuf. Les services offerts sont : Accueil, écoute et références, accès à Internet, prêt de livres, ateliers d'information, conférences, cafés-causeries (St-Raymond et Donnacona), rendez-vous actifs, activités sociales et familiales, ateliers de cuisine enfants-parents, service d'accompagnement en situation de rupture conjugale, interventions individuelles et les cuisines collectives (St-Raymond, Donnacona et St-Marc-des-Carières).

#### INFORMATION

759, rue Saint-Cyrille  
Saint-Raymond (Québec) G3L 1X1

Téléphone : 418 337-3704 / sans frais : 1-888-337-3704  
carrefourfmportneuf@globetrotter.net  
www.carrefourfmportneuf.com / suivez-nous sur Facebook



### COMITÉ VAS-Y !

Le Comité Vas-Y est un organisme sans but lucratif qui offre des services d'aide aux aînés et aux gens à faible revenu. Notre activité principale est l'accompagnement au transport vers les cliniques et hôpitaux de Québec et de la région de Portneuf. Les autres services offerts sont : Livraison de l'épicerie et de repas préparés à domicile. Accompagnement de la clientèle pour leurs commissions. Prêt d'équipements orthopédiques et accès à un opticien d'ordonnance qui vend des lunettes à prix modique. Préparation des déclarations d'impôts.

#### INFORMATION

Pour informations ou pour vous joindre à l'équipe de bénévoles contactez : 418 337-4454 poste 22  
163, rue Saint-Ignace, Saint-Raymond / www.comitevas-y.org



### MAISON DES JEUNES

Billard, soccer sur table, jeux vidéo, films, activités diverses et, surtout, plein de gens intéressants à rencontrer.

#### CLIENTÈLE

Adolescents de 12 à 17 ans


#### HORAIRE

Lundi, mardi et jeudi : 18 h à 21 h  
Vendredi : 18 h 30 à 23 h  
Samedi : 18 h 30 à 23 h

#### COORDONNÉES

119, rue de l'Hôtel de ville  
Saint-Raymond G3L 3V8  
Suivez-nous sur FACEBOOK!

### MOUVEMENT SCOUT SAINT-RAYMOND

Unité	Âge	Quand	Information
Exploratrices (filles)	9-11 ans	À déterminer	Carole Plamondon 418 337-4304 
Louveteaux (gars)	9-11 ans	À déterminer	
Intrépides (filles)	12-14 ans	À déterminer	
Éclaireurs (garçons)	12-14 ans	À déterminer	
Pionniers et pionnières	14-17 ans	À déterminer	

\*Les soirs de réunion peuvent être modifiés selon la disponibilité des animateurs.

### SOS ACCUEIL

Le SOS Accueil est un organisme qui vient en aide aux personnes démunies de la communauté du secteur nord de Portneuf. Cet organisme apporte un soutien en fournissant des vêtements à prix modique et un service de dépannage alimentaire occasionnel pour les familles avec enfants.

#### HEURES D'OUVERTURE

Mardi, jeudi et vendredi : 9 h à 11 h 30  
Mardi et jeudi : 13 h à 16 h

#### COORDONNÉES

125, rue des Ormes  
Saint-Raymond (Qc) G3L 1C4  
Téléphone : 418 337-6883

Action St-Raymond

Kiné-Forme