

PROGRAMMATION HIVER 2023

SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE



Ville de
Saint-Raymond
Une force de la nature

INSCRIPTIONS - 6 AU 15 DÉCEMBRE 2022



PAR INTERNET

6 décembre (dès 6 h) au 15 décembre

<https://saint-raymond.appvoila.com/fr/>



PAR LA POSTE

6 au 15 décembre

Formulaire à l'intérieur de la programmation



PAR TÉLÉPHONE

14 et 15 décembre

418 337-2202, poste 3

Mercredi : 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30

Jeudi : 8 h 30 à 12 h et 13 h à 19 h

OBTENEZ 10% DE RABAIS

EN VOUS INSCRIVANT DURANT

LA PÉRIODE D'INSCRIPTION





OBTENEZ 10 % DE RABAIS

EN VOUS INSCRIVANT JUSQU'AU 15 DÉCEMBRE

LE SERVICE DES LOISIRS ET
DE LA CULTURE VOUS OFFRE

3 POSSIBILITÉS

POUR EFFECTUER
VOTRE INSCRIPTION :

INTERNET

POSTE

TÉLÉPHONE

(2 jours seulement par
téléphone - consultez l'horaire)

TEMPÊTE



Lors des tempêtes, vous recevrez un courriel uniquement si votre cours est annulé. Vérifiez vos courriel en cas de doute. De plus, vous pouvez vous référer à la page Facebook Ville de Saint-Raymond, l'information y sera inscrite.

JOURNÉES FÉRIÉES ET CONGÉS SCOLAIRES



Tous les cours du Service des loisirs sont annulés lors des journées fériées. Veuillez vous référer aux horaires des activités, dans votre calendrier VOILÀ ou sur votre reçu. **SEULES les activités parascolaires sont annulées lors des congés scolaires.**

CRÉDITS-LOISIRS

La Ville de Saint-Raymond est heureuse d'offrir aux propriétaires de résidences et de chalets nouvellement construits **des crédits totalisant 300 \$ pour les inscriptions aux activités du Service des loisirs.** Un document explicatif vous a été remis à cet effet. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec le Service des loisirs.

POLITIQUE FAMILIALE

Dès qu'une personne inscrit plus d'un membre d'une même famille résidente de Saint-Raymond, un rabais de 10 % sera accordé pour chaque activité de chacun des membres de cette famille. Ce rabais est applicable pour des activités régulières dans une même session et **seulement pendant la période d'inscription.** Cette politique ne s'applique pas pour le centre de ski.



POUR VOUS CONNECTER OU CRÉER VOTRE DOSSIER :

Visitez le site de la Ville de Saint-Raymond au www.villesaintraymond.com
 Dans les onglets de droite, cliquez sur [Portail VOILÀ](#)

Vous pouvez ensuite vous connecter ou créer un dossier.

L'ONGLET VOILÀ!
 SUR LA PAGE D'ACCUEIL DU SITE WEB



Pour informations, veuillez vous référer aux [Procédures pour créer un compte](#) » (cliquer) qui explique les étapes de la création du compte. **Le délai d'approbation sera environ de 24 à 48 heures;**



- 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 inscription.

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 sera supprimée.**

PAIEMENT EN LIGNE PAR CARTE DE CRÉDIT SEULEMENT



PAIEMENT :

- **Le paiement doit être effectué lors de l'inscription.**
- **Les taxes sont incluses dans le coût des activités.**

Pour les inscriptions en ligne par VOILÀ, le paiement doit être effectué par carte de crédit. Vous serez redirigé vers le plateforme de paiement.

Si vous ne détenez pas de carte de crédit, vous pouvez finaliser la facture (choisir l'option « *je ne veux pas payer par carte de crédit* ». Vous pourrez donc effectuer immédiatement un paiement de facture via votre institution financière (fournisseur : Ville Saint-Raymond - catégorie : loisirs - numéro de référence : votre numéro de client).

Pour les inscription par la poste : vous devez joindre un chèque au formulaire fourni dans la présente programmation. Celui-ci doit être fait à l'ordre de la Ville de Saint-Raymond.

Inscription par téléphone : le paiement doit être effectué par carte de crédit. Vous devez donc avoir votre carte en main.

Il est possible de payer en deux versements pour les activités dont les coûts d'inscription s'élèvent à plus de 75 \$. Le 2^e versement doit être fait par chèque en date du **12 janvier 2023** 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 qui résident à l'extérieur du territoire de Saint-Raymond.

MODALITÉS 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^e cours, pour diverses raisons : objectifs non atteints, nouvel horaire, déménagement, etc. **Le participant devra demander son remboursement avant la tenue du 3^e cours.**
4. Les participants inscrits dans les différents clubs accrédités (hockey, patinage, soccer, vélo, etc.) doivent communiquer avec le club pour un remboursement.

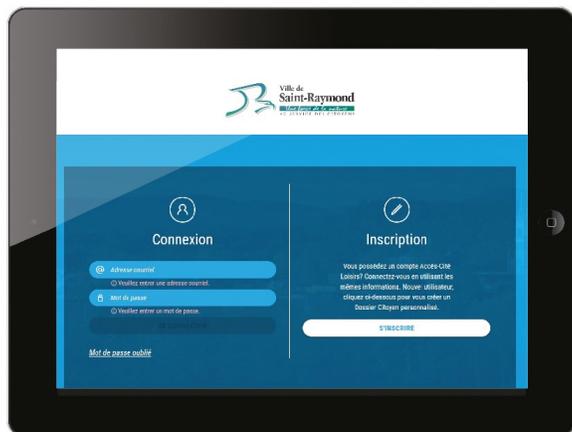
Pour les points 2 et 3, dans le cas où un remboursement serait accepté, des frais de 10 % seront retenus. On soustraira également un montant d'argent au prorata du nombre de cours que le participant aura suivis. Mis à part les points mentionnés ci-dessus, aucun remboursement d'inscription ne sera effectué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

VOILÀ!, votre dossier citoyen personnalisé

La plateforme «[Voilà! Mon dossier citoyen en ligne](#)» vous permet de vous créer un dossier personnalisé exclusivement en ligne et ainsi, de procéder à vos **inscriptions aux activités du Service des loisirs et de la culture**, d'adhérer au compte de **taxes en ligne**, de faire la **demande de certains permis du Service d'urbanisme en ligne** et, enfin, de **soumettre des requêtes et des signalements** (par exemple, un couvercle d'égout pluvial enlevé).

Inscrivez-vous et explorez la plateforme! Pour s'inscrire, suivez le lien ici : <https://saint-raymond.appvoila.com/fr/>. Le bouton d'inscription est également disponible sur la page d'accueil du site Web de la Ville.


L'ONGLET VOILÀ! SUR LA PAGE D'ACCUEIL DU SITE WEB

LA PAGE POUR S'INSCRIRE OU SE CONNECTER À LA PLATEFORME VOILÀ!

UNE PARTIE DE LA LISTE DES PERMIS QU'IL EST POSSIBLE DE SOUMETTRE EN LIGNE

UNE FOIS INSCRIT, VOUS POURREZ :

- Procéder à vos inscriptions aux activités du Service des loisirs et de la culture **EN LIGNE**.
- Adhérer au compte de taxes **EN LIGNE**.
- Faire la demande de certains permis du Service d'urbanisme **EN LIGNE**.
- Soumettre des requêtes et des signalements (par exemple, un couvercle d'égout pluvial enlevé).

INSCRIVEZ-VOUS ET EXPLOREZ LA PLATEFORME; ELLE REGROUPE PLUSIEURS POSSIBILITÉS!

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 loisirs@villesaintraymond.com.

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.

NOTRE ÉQUIPE

- **JEAN ALAIN**, directeur du Service des loisirs et de la culture
- **JIMMY MARTEL**, responsable à la vie sportive, aux événements spéciaux et aux programmations
- **MARTIN HARDY**, contremaître aux loisirs
- **ÉTIENNE ST-PIERRE**, coordonnateur à la culture et au patrimoine
- **ALEXANDRA BEAUPRÉ**, coordonnatrice aux loisirs
- **JOSIANNE CANTIN**, agente administrative aux loisirs
- **JOSIANE LA HAYE**, préposée au centre multifonctionnel
- **BENOIT BÉLANGER**, préposé aux loisirs
- **YVON LAMONTAGNE**, préposé aux loisirs
- **CLAUDE BEAULIEU**, préposé aux loisirs
- **MARIO VACHON**, préposé aux loisirs
- **BOBBY CANTIN**, préposé aux loisirs
- **JONATHAN PAGEAU**, préposé aux loisirs
- **ÉRIC MOISAN**, préposé aux loisirs
- **LUC LÉPINE**, préposé aux loisirs, aide- mécanicien
- **SOPHIE PACAUD**, agente interservice, Ski Saint-Raymond

NOUS JOINDRE

- **ADMINISTRATION** _____ 418 337-2202, poste 3
- _____ loisirs@villesaintraymond.com
- **SKI SAINT-RAYMOND** _____ 418 337-2866
- **ARÉNA** _____ 418 337-3641
- **CENTRE MULTIFONCTIONNEL** _____ 418 337-8605



GÉNÉRAL

Inscription en ligne	1
Information - procédure d'inscription	1
Le Service des loisirs et de la culture	2
Vallée Bras-du-Nord	5
Activité : Où sont nos lutins ?	6
Défi château de neige	6
Spectacle de Noël	7
Événements culturels à venir	7-8
Sports hivernaux extérieurs	9
Formulaire FASL	10
Formulaire d'inscription par la poste	11

LOISIRS PARASCOLAIRES

Apprentis-cuisiniers	12
Karaté-midi	12
Ski et planche après l'école	13
Arts et création	14
Mini-basket	14
Soccer intérieur	14
Trampoline	14
Tricot	15

ACTIVITÉS SPORTIVES

Club de marche - Les mille pas	15
Danse country pop	15
Volleyball	15
Cardio Militaire	16
Circuit d'entraînement - maman/bébé	16
Conditionnement physique 50 ans et plus	16
Conditionnement physique 65 ans et plus	16
Viactive	16

Entraînement TABATA Express	17
Entraînement TRX	17
Entraînement - Move Danse Fit	17
Spinning	18
Spinning adapté pour 50 ans et plus	18
Badminton	19
Pickleball	19
Yoga - gestion du stress	20
Yoga 50 ans et plus	20
Yoga - express	20
Karaté	21-22

ACTIVITÉS CULTURELLES

Dessin avec Gino Carrier	23
Vitrail avec Michel Auger	23
Piano et guitare (cours privés)	24
Libérez les livres	24
Service de lecture (bibliothèque)	24
Atelier « Gran-Dire » pour les 2-5 ans	25
Cours offerts par d'autres organisations	28

NOS ORGANISMES

Patinage Plus (3 à 8 ans)	25
Aréna et activités de glace	26
Patinoire extérieure	26
Station Ski Saint-Raymond	27
Organismes du milieu	28
Piscine Lyne-Beaumont	32
Camp Portneuf	33



DU PLEIN AIR À VALEUR AJOUTÉE

COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ



LAISSEZ-PASSER ANNUEL

INDIVIDUEL	FAMILIAL
30 56\$	63 07\$
<small>RÉD. 61,14\$</small>	<small>RÉD. 128,16\$</small>

Le laissez-passer annuel de randonnée pédestre est offert à rabais en exclusivité aux résidents de Saint-Raymond.

Valable un an à partir de la date d'achat. Le laissez-passer peut être récupéré à l'accueil principal de la Vallée Bras-du-Nord au 107, Grande-Ligne à Saint-Raymond.

WWW.VALLEEBRASDUNORD.COM / 1 800 321-4992

MERCI AUX PROPRIÉTAIRES TERRIENS



Ce développement n'est possible qu'avec la participation de nombreux propriétaires qui soutiennent la coopérative en nous octroyant des droits de passage.

Nous les remercions.



OÙ SONT NOS LUTINS?

Dès le 3 décembre

Pour participer :

Procurez-vous le **FORMULAIRE** en ligne :
villesaintraymond.com.

Version papier disponible devant l'église
 dans la boîte aux lettres du père Noël.

1. **REPÉREZ** le plus de lutins possible parmi
 les 15 qui sont dispersés au centre-ville entre
 les avenues Saint-Jacques et Saint-Louis.

2. **INSCRIVEZ LE LIEU** où vous avez repéré
 chacun des lutins trouvés (ils sont numérotés)

3. **SOUMETTEZ** votre formulaire en ligne ou
 remettez-le dans la boîte aux lettres du père
 Noël devant l'église.

PRIX
 À GAGNER !

ACTIVITÉ
 FAMILIALE


 Ville de
 Saint-Raymond

RELEVEZ LE DÉFI !

Du 9 janvier au 13 mars
 2023

defichateaudeneige.ca





SPECTACLE DE NOËL DANS NOS MAISONS

LE SAMEDI 3 DÉCEMBRE 2022

10 h 30

4 \$ (taxes incluses)

Places assignées

Durée de 40 minutes

Clientèle 3 à 9 ans

**LE VENDREDI
10 FÉVRIER 2023
20 H**



SIMON GOUACHE

33 \$ (taxes incluses)

Places assignées

Spectacle sans
entracte

(avec première partie)

TRAVAILLE SUR UN **TROISIÈME** SPECTACLE

PIERRE-YVES ROY- DESMARAIS

Premier one-man-show
pierreyvesroydesmarais.com

SODEC Québec KO

LE JEUDI

4 MAI 2023, 20 H

39 \$ (taxes incluses)

JOKES CHAPEAU MAMAN MAGIE PIANO

Places assignées

Spectacle sans entracte

(avec première partie)

EN VENTE DÈS LE

1^{ER} DÉCEMBRE 2022.

LAURENT PAQUIN

LE SAMEDI

10 JUIN 2023

20 H

42 \$ (taxes incluses)

Places assignées

Spectacle sans entracte

(avec première partie)

SODEC Québec KO



CENTRE MULTIFONCTIONNEL ROLLAND-DION

160-2, place de l'Église

Saint-Raymond (Québec) G3L 1G4

418 337-8605

www.villesaintraymond.com

 Ville Saint-Raymond

NOS POINTS DE VENTE



EN LIGNE :

villesaintraymond.com

(Des frais supplémentaires de 1,50 \$ s'ajoutent par billet acheté en ligne)

EN PERSONNE :

PHARMACIE UNIPRIX PICARD ET SIMARD

151, rue Saint-Cyrille, suite 101

Saint-Raymond G3L 0K3

ACTIVITÉS SPORTIVES ET HIVERNALES

Découvrez les sentiers hivernaux dans la savane

Merci aux différents propriétaires terriens pour leur collaboration et droits de passage.



Sentiers de FATBIKE de la Savane - Saint-Raymond

Pour la carte et les informations générales, consultez :

<https://www.facebook.com/groups/619110448905431>



Petit réseau de sentiers pour rouler en *fatbike* - 12 à 14 km ! Les sentiers sont entretenus bénévolement, merci de respecter leur travail. Vous remarquerez sur la carte, que les sentiers sont tous identifiés et un sentier partagé a été ajouté pour le *fatbike*, la raquette et les marcheurs. Les autres sentiers sont uniquement pour le *fatbike*. Contribution volotaire.

Départ et stationnement : Au Roquemont et chez Frenette Bicyclettes. Ensuite, suivre les indications pour se rendre à l'entrée des sentiers qui se retrouve sur le terrain à gauche du BMR Paulin Moisan.



Ski de fond du Vieux-Chemin - Saint-Raymond

Pour la carte et les informations générales, consultez :

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100030913554810>



Petit réseau de sentiers de ski de fond - 2 à 6.5 km ! Les sentiers sont entretenus bénévolement par M. André Genois, merci de respecter son travail.

Départ et stationnement : 100 avenue du Vieux-Chemin. Vous devez vous stationner en bordure de la rue. Soyez prudent. Contribution volontaire.



Sentiers de raquette du Vieux-Chemin - Saint-Raymond

Pour la carte et les informations générales, consultez :

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100063220990219>



Petit réseau de sentiers de raquettes ou de marche - 4.5 à 9.5 km ! Les sentiers sont entretenus bénévolement par M. Martin Lamarre, merci de respecter son travail.

Départ et stationnement : 100, avenue du Vieux-Chemin. Vous devez vous stationner en bordure de la rue. Soyez prudent. Contribution volontaire.

Il est important d'utiliser les sentiers prévus pour chaque sport, tout le monde aura une meilleure expérience et l'entretien sera plus facile pour tous les bénévoles.

Veillez noter qu'il ne s'agit pas d'activités encadrées par la Ville de Saint-Raymond et l'ensemble des sentiers sont entretenus BÉNÉVOLEMENT !

FONDS D'ACCESSIBILITÉ AUX SPORTS ET LOISIRS (POUR LES ENFANTS)

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. La confidentialité est la partie fondamentale de ce 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 2023

Nous vous rappelons que ce programme s'adresse aux familles à faibles revenus qui résident 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 27 000 \$ _____

Entre 32 000 \$ et 37 000 \$ _____

Entre 27 000 \$ et 32 000 \$ _____

Entre 37 000 \$ et 42 000 \$ _____

1^{er} choix d'activité : _____ Niveau (si nécessaire) : _____

2^e choix d'activité : _____ Niveau (si nécessaire) : _____ (si 1^{er} 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 8 décembre 2023**, à l'hôtel de ville au 375, rue Saint-Joseph, Saint-Raymond, G3L 1A1.

ACCÈS LOISIRS SAINT-RAYMOND (POUR LES ADULTES)

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 - 759, rue Saint-Cyrille, Saint-Raymond, 418 337-3704

Mercredi, 11 janvier 2023, de 13 h 30 à 16 h 30 ; jeudi, le 12 janvier 2023, de 15 h à 18 h 30

LES LOISIRS PARASCOLAIRES

Les loisirs parascolaires, présentés conjointement par le Service des loisirs et les deux écoles primaires de Saint-Raymond, permettent aux parents de prendre un moment de répit et offrent aux enfants la possibilité de bouger et de créer des liens d'amitié.

Le programme :

- Une série d'activités présentée sur l'heure du midi ou immédiatement après l'école;
- des activités sportives et socioculturelles pour les enfants du primaire (5 à 12 ans);
- afin de permettre à un plus grand nombre de personnes de participer aux activités de loisirs parascolaires, **un maximum de deux inscriptions par enfant sera autorisé;**
- dans le cas où il y aurait des places, une troisième inscription pourrait alors être acceptée;
- Pour les activités du midi, un repas froid est requis.

LES ACTIVITÉS SONT ANNULÉES LORS DES CONGÉS SCOLAIRES.



ANIMATEURS PARASCOLAIRES RECHERCHÉS

Nous sommes à la recherche d'animateurs pour combler les activités parascolaires lors des midis et après l'école :

- Vous avez des idées, ça vous intéresse d'essayer?
- Salaire intéressant
- Horaire selon vos disponibilités :
- Lundi au vendredi : 11 h 15 à 12 h 45 / 15 h 15 à 16 h 45
- Possible d'effectuer un seul midi ou après-midi. On s'adapte avec vos disponibilités.

Tâches :

- Assurer la sécurité lors du déplacement de l'école jusqu'au local;
- Encadrer l'activité pour que les enfants aient du plaisir;
- Superviser le dîner avant l'activité. Chaque enfant a son repas froid.

Faites parvenir votre curriculum vitae à : jimmy.martel@villesaintraymond.com.



APPRENTIS-CUISINIERS

Si tu aimes cuisiner, participer à la préparation des repas ou si tu désires t'initier, cet atelier est conçu pour toi. Cours d'initiation.



HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 11 h 25 à 12 h 45 16 janv. au 27 mars 2023 Cours annulé : 6 mars	3 ^e à 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	70 \$ avant 16 déc. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 16 déc. 116.67 \$ régulier	Carole Plamondon
Mardi, 11 h 25 à 12 h 45 17 janv. au 28 mars 2023 Cours annulé : 7 mars	3 ^e à 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	70 \$ avant 16 déc. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 16 déc. 116.67 \$ régulier	Carole Plamondon
Jeudi, 11 h 25 à 12 h 45 19 janv. au 30 mars 2023 Cours annulé : 9 mars	3 ^e à 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	70 \$ avant 16 déc. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 16 déc. 116.67 \$ régulier	Carole Plamondon

KARATÉ - MIDI

Initiation au karaté.



HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 11 h 15 à 12 h 45 16 janvier au 27 mars 2023 Cours annulé : 6 mars	1 ^{re} - 2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	60 \$ avant 16 déc. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 16 déc. 100 \$ régulier	Club de karaté

L'ACTIVITÉ SKI/PLANCHE APRÈS L'ÉCOLE, C'EST :

Quand : les mercredis et/ou vendredis, de 16 h à 19 h du 11 janvier au 3 mars 2023.

Prérequis : le participant doit être autonome en ski alpin ou en planche à neige et doit être également en mesure d'utiliser le télésiège sans aide.

Transport :

Départ pour les élèves du pavillon Saint-Joseph :

15 h 35 à partir du pavillon Saint-Joseph

Départ pour les élèves de l'école Louis-Jobin :

16 h à partir de l'école Louis-Jobin

Équipement :

Les participants auront accès à une case pour deux personnes incluse dans le coût de l'activité (cadenas fourni). L'équipement pourra demeurer sur place. Ce nouveau fonctionnement évite le transport de l'équipement.

Important : le transport pour le retour à la maison n'est pas assuré par la station Ski Saint-Raymond. Le participant est libre de quitter avant la fin de l'activité.

Une personne-ressource engagée par la Ville de Saint-Raymond est responsable de la surveillance et de l'encadrement des jeunes pour le transport et pour l'activité jusqu'à 19 h à la station.

Location Sauvageau salue l'initiative de la Ville de Saint-Raymond à faire bouger les jeunes en mettant à la disposition de la Ville gratuitement un minibus 15 passagers.



INSCRIPTIONS : lors de la période des inscriptions au Service des loisirs

* Le tarif inclut : transport de l'école à la station de ski, billet de remontée (16 h à 19 h) et encadrement.

TARIFICATION : SKI/PLANCHE APRÈS L'ÉCOLE		
Mercredi	11 janvier au 1 ^{er} mars (8 semaines)	103 \$ avant 16 déc. 114,45 \$ régulier
Vendredi	13-20 janvier 3-17-24 février 3 mars (6 semaines)	78 \$ avant 16 déc. 86,67 \$ régulier
Mercredi vendredi	11 janvier au 1 ^{er} mars 13-20 janvier 3-17-24 février 3 mars	158 \$ avant 16 déc. 175,56 \$ régulier



POUR LES ÉLÈVES DU PAVILLON SAINT-JOSEPH ET DE L'ÉCOLE SECONDAIRE LOUIS-JOBIN

ARTS ET CRÉATION

Atelier de création varié où différents projets thématiques sous forme de dessin, collage, coloriage seront proposés afin de stimuler le potentiel créatif et la dextérité des enfants. Un atelier ludique et amusant pour les enfants.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 11 h 15 ;a 12 h 45 16 janvier au 27 mars 2023 Cours annulé : 6 mars	1 ^{re} - 2e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	80 \$ avant 16 déc. 88,89 \$ régulier	120 \$ avant 16 déc. 133,34 \$ régulier	Stéphanie Bardou

MINI-BASKET



Le but de l'activité est de permettre aux participants de jouer des parties amicales.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 11 h 25 à 12 h 45 31 janvier au 11 avril 2023 Cours annulé : 7 mars	3 ^e - 4 ^e année Max : 12	Centre multifonctionnel	10 sem.	60 \$ avant 16 déc. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 16 déc. 100 \$ régulier	Jasmin Cantin
Jeudi, 11 h 25 à 12 h 45 2 février au 13 avril 2023 Cours annulé : 9 mars	5 ^e - 6 ^e année Max : 15	Centre multifonctionnel	10 sem.	60 \$ avant 16 déc. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 16 déc. 100 \$ régulier	Jasmin Cantin
Mercredi, 15 h 25 à 16 h 45 16 mars au 1 ^{er} juin 2023	1 ^{re} - 2 ^e année Max : 12	Centre multifonctionnel	12 sem.	72 \$ avant 16 déc. 80 \$ régulier	108 \$ avant 16 déc. 120 \$ régulier	Dominic Drolet

SOCCER INTÉRIEUR



Le but de l'activité est de permettre aux participants de jouer des parties amicales.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 11 h 15 à 12 h 45 17 janvier au 28 mars 2023 Cours annulé : 7 mars	1 ^{re} - 2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	60 \$ avant 16 déc. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 16 déc. 100 \$ régulier	Steven Moisan
Mercredi, 11 h 15 à 12 h 45 18 janvier au 29 mars 2023 Cours annulé : 8 mars	Maternelle - 1 ^{re} année	Centre multifonctionnel	10 sem.	60 \$ avant 16 déc. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 16 déc. 100 \$ régulier	Judith Desmeules

TRAMPOLINE



Initiation ou perfectionnement en trampoline qui se termine par une petite représentation en fin de session.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 17 h 30 à 18 h 30 17 janvier au 28 mars 2023 Cours annulé : 7 mars	7 à 13 ans Débutant	Gymnase Marguerite d'Youville	10 sem.	60 \$ avant 16 déc. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 16 déc. 100 \$ régulier	Guy Paradis
Mardi, 18 h 30 à 19 h 30 17 janvier au 28 mars 2023 Cours annulé : 7 mars	7 à 13 ans Intermédiaire	Gymnase Marguerite d'Youville	10 sem.	60 \$ avant 16 déc. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 16 déc. 100 \$ régulier	Guy Paradis

TRICOT



Initiation ou perfectionnement en tricot.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 11 h 25 à 12 h 45 17 janvier au 28 mars 2023 Cours annulé : 7 mars	3 ^e - 4 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	60 \$ avant 16 déc. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 16 déc. 100 \$ régulier	France Girard
Jeudi, 11 h 25 à 12 h 45 19 janvier au 30 mars 2023 Cours annulé : 9 mars	5 ^e - 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	60 \$ avant 16 déc. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 16 déc. 100 \$ régulier	France Girard

ACTIVITÉS SPORTIVES

CLUB DE MARCHE « LES MILLE PAS »

Marche de 5 à 6 km d'une durée approximative de 1h30 à la découverte de parcs, de sentiers forestiers et de petites rues tranquilles de Saint-Raymond et des environs. À l'occasion, une sortie plus longue avec départ le matin sera organisée afin de découvrir des endroits plus éloignés. Les marcheurs se rendent sur le lieu de marche par covoiturage. La programmation mensuelle est transmise par courriel.



HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	COÛT résident	COÛT non-résident	INFORMATION :
Mercredi, 13 h 30 11 janvier au 14 juin 2023	Adultes	Départ du centre Augustine-Plamondon 204, rue Perrin	Gratuit	Gratuit	Céline Vallée celinevallee1@yahoo.ca

DANSE COUNTRY - POP

L'école GDH Country-Pop vous offre 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 » musicaux. Plaisir garanti !



HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 19 h à 20 h 9 janvier au 20 mars 2023 Cours annulé : 6 mars	Débutant Danse en ligne	Centre multifonctionnel Salle polyvalente	10 sem.	92 \$ avant 16 déc. 102,23 \$ régulier	138 \$ avant 16 déc. 153,34 \$ régulier	Guy Dubé École GDH Country-Pop
Lundi, 20 h 15 à 21 h 15 9 janvier au 20 mars 2023 Cours annulé : 6 mars	Danse partenaire	Centre multifonctionnel Salle polyvalente	10 sem.	92 \$ avant 16 déc. 102,23 \$ régulier	138 \$ avant 16 déc. 153,34 \$ régulier	Guy Dubé École GDH Country-Pop

VOLLEYBALL

Joignez-vous à notre ligue amicale de volleyball dans le gymnase de Louis-Jobin. Entrée par la porte numéro 4.



HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	INFORMATION FACEBOOK :
Mercredi, 19 h 30 à 21 h 30 *heure sujette à changement selon l'horaire du basketball 11 janvier au 10 mai 2023 Cours annulé : 8 mars	Adultes	Gymnase Louis-Jobin Entrée porte 4	17 sem.	54 \$ avant 16 déc. 60 \$ régulier	81 \$ avant 16 déc. 90 \$ régulier	Volleyball Saint-Raymond

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

CARDIO - MILITAIRE

Entraînement cardio/musculaire en circuit travaillant l'ensemble des muscles. Variantes d'exercices pour adapter la difficulté de l'entraînement selon la personne. Exercices : poids libres, poids du corps et accessoires. Petit retour au calme à la fin.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h à 18 h 50 16 janv. au 17 avril 2023 Cours annulé : 6 mars, 10 avril	Adulte	Centre multifonctionnel	12 sem.	92 \$ avant 16 déc. 102,23 \$ régulier	138 \$ avant 16 déc. 153,34 \$ régulier	Arnaud Moisan Kinéforme

CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT (MAMAN- BÉBÉ ET FEMMES ENCEINTES)

Ce circuit d'entraînement est conçu pour les femmes enceintes et 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
Mardi, 10 h à 10 h 50 17 janvier au 11 avril 2023 Cours annulé : 7 mars	Mère - bébé Femmes enceintes	Centre multifonctionnel Salle de danse A	12 sem.	92 \$ avant 16 déc. 102,23 \$ régulier	138 \$ avant 16 déc. 153,34 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (50 ANS ET PLUS)

Activité physique conçue pour améliorer le tonus musculaire, la santé cardiovasculaire, la flexibilité et l'équilibre. Il s'agit d'une activité adaptée pour les 50 ans et plus.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 9 h à 9 h 50 17 janvier au 11 avril 2023 Cours annulé : 7 mars	50 ans et + débutant	Centre multifonctionnel	12 sem.	92 \$ avant 16 déc. 102,23 \$ régulier	138 \$ avant 16 déc. 153,34 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme
Jeudi, 10 h 30 à 11 h 20 19 janvier au 13 avril 2023 Cours annulé : 9 mars	50 ans et + débutant	Centre multifonctionnel	12 sem.	92 \$ avant 16 déc. 102,23 \$ régulier	138 \$ avant 16 déc. 153,34 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (65 ANS ET PLUS)

Activité physique conçue pour améliorer le tonus musculaire, la santé cardiovasculaire, la flexibilité et l'équilibre. Il s'agit d'une activité adaptée pour les 65 ans et plus.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 11 h à 11 h 50 17 janvier au 11 avril 2023 Cours annulé : 7 mars	65 ans et + débutant	Centre multifonctionnel	12 sem.	92 \$ avant 16 déc. 102,23 \$ régulier	138 \$ avant 16 déc. 153,34 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme

VIACTIVE

Activité physique conçue pour améliorer le tonus musculaire, la santé cardiovasculaire, la flexibilité et l'équilibre. Viactive, est également une activité sociale où on y découvre un sentiment d'appartenance, de bien-être et d'estime de soi.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 10 h à 11 h 16 janvier au 27 mars 2023 Cours annulé : 6 mars	50 ans et +	Centre multifonctionnel	10 sem.	GRATUIT	GRATUIT	Yolande Daniel
Jeudi, 10 h à 11 h 19 janvier au 30 mars 2023 Cours annulé : 9 mars	50 ans et +	Centre multifonctionnel	10 sem.	GRATUIT	GRATUIT	Yolande Daniel

ACTIVITÉS SPORTIVES



ENTRAÎNEMENT TRX

Le TRX est une discipline sportive originale, durant laquelle on effectue une série d'exercices en suspension, à l'aide de sangles. Un cours intense et très complet où l'on travaille ses muscles de façon vraiment différente.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 17 h 45 à 18 h 30 19 janv. au 13 avril 2023 Cours annulé : 9 mars	Adulte	Centre multifonctionnel	12 sem.	92 \$ avant 16 déc. 102,23 \$ régulier	138 \$ avant 16 déc. 153,34 \$ régulier	Audrey Moisan Kinéforme

ENTRAÎNEMENT TRX - EXPRESS

Le TRX est une discipline sportive originale, durant laquelle on effectue une série d'exercices en suspension, à l'aide de sangles. Un cours intense et très complet où l'on travaille ses muscles de façon vraiment différente. Possibilité d'avoir 60 minutes de conditionnement en combinant avec le cours d'entraînement TABATA Express.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 12 h 30 à 13 h 17 janvier au 11 avril 2023 Cours annulé : 7 mars	Adulte	Centre multifonctionnel	12 sem.	50 \$ avant 16 déc. 55,56 \$ régulier	75 \$ avant 16 déc. 83,34 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme

MOVE DANCE FIT

Tu veux faire du sport sans être obligé d'être derrière une machine? Tu veux pouvoir avoir du plaisir tout en bougeant sur de la musique? Ce cours est fait pour toi! Tu seras amené à faire des exercices de type cardio et musculaires sur des rythmes énergiques. Ce cours se développe en multiples niveaux qui seront adaptés à tous les types de besoins. Venez bouger avec nous!

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 16 h à 16 h 50 17 janv. au 11 avril 2023 Cours annulé : 7 mars	Adulte	Centre multifonctionnel	12 sem.	92 \$ avant 16 déc. 102,23 \$ régulier	138 \$ avant 16 déc. 153,34 \$ régulier	Kim Lagacé Kinéforme
Jeudi, 18 h 30 à 19 h 20 19 janv. au 13 avril 2023 Cours annulé : 9 mars	Adulte	Centre multifonctionnel	12 sem.	92 \$ avant 16 déc. 102,23 \$ régulier	138 \$ avant 16 déc. 153,34 \$ régulier	Kim Lagacé Kinéforme

TABATA - EXPRESS

Un entraînement qui optimise le potentiel du corps humain. Une séance de 45 minutes durant laquelle les fonctions cardiovasculaires et musculaires sont mises à profit au rythme d'une musique motivante et où chacun donne le meilleur de lui-même. Un retour au neutre du système nerveux, des étirements, ainsi que la mobilité articulaire et la respiration terminent sagement chaque séance. Possibilité d'avoir 60 minutes de conditionnement en combinant avec le cours d'entraînement TRX Express.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 12 h à 12 h 30 17 janvier au 11 avril 2023 Cours annulé : 7 mars	Adulte	Centre multifonctionnel	12 sem.	50 \$ avant 16 déc. 55,56 \$ régulier	75 \$ avant 16 déc. 83,34 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme

VÉLO D'ENTRAÎNEMENT



SPINNING

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 la garder. Matériel : **Serviette et bouteille d'eau.**

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h à 18 h 50 23 janvier au 24 avril 2023 Cours annulés : 6 mars, 10 avril	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	92 \$ avant 16 déc. 102,23 \$ régulier	138 \$ avant 16 déc. 153,34 \$ régulier	Jasmin Cantin
Lundi, 19 h à 19 h 50 23 janvier au 24 avril 2023 Cours annulés : 6 mars, 10 avril	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	92 \$ avant 16 déc. 102,23 \$ régulier	138 \$ avant 16 déc. 153,34 \$ régulier	Jasmin Cantin
Mardi, 16 h 30 à 17 h 20 17 janvier au 11 avril 2023 Cours annulé : 7 mars	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	92 \$ avant 16 déc. 102,23 \$ régulier	138 \$ avant 16 déc. 153,34 \$ régulier	Dory Lirette
Mercredi, 17 h 30 à 18 h 20 18 janvier au 12 avril 2023 Cours annulé : 8 mars	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	92 \$ avant 16 déc. 102,23 \$ régulier	138 \$ avant 16 déc. 153,34 \$ régulier	Audrey Lirette
Mercredi, 16 h 30 à 17 h 20 18 janvier au 12 avril 2023 Cours annulé : 8 mars	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	92 \$ avant 16 déc. 102,23 \$ régulier	138 \$ avant 16 déc. 153,34 \$ régulier	Audrey Lirette
Préparation à la saison de vélo Mercredi, 18 h 30 à 20 h * 22 février au 3 mai 2023*	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	10 sem.	116 \$ avant 16 déc. 128,89 \$ régulier	174 \$ avant 16 déc. 193,34 \$ régulier	Jasmin Cantin
Jeudi, 19 h à 19 h 50 12 janvier au 6 avril 2023 Cours annulé : 9 mars	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	92 \$ avant 16 déc. 102,23 \$ régulier	138 \$ avant 16 déc. 153,34 \$ régulier	Caroline Jackson

SPINNING ADAPTÉ (50 ANS ET PLUS)

Le cours de spinning est adapté pour les gens plus âgés. Ceux et celles qui souffrent 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 30 à 9 h 20 Lundi, 9 h 30 à 10 h 20 Lundi, 10 h 30 à 11 h 20 9 janvier au 3 avril 2023 Cours annulé : 6 mars	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	92 \$ avant 16 déc. 102,23 \$ régulier	138 \$ avant 16 déc. 153,34 \$ régulier	Caroline Jackson
Jeudi, 16 h 30 à 17 h 20 19 janvier au 13 avril 2023 Cours annulé : 9 mars	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	92 \$ avant 16 déc. 102,23 \$ régulier	138 \$ avant 16 déc. 153,34 \$ régulier	Audrey Moisan

BADMINTON / PICKLEBALL

LIGUE HOMME

LIGUE FEMME

LIGUES MIXTES

Pour rejoindre les ligues débutées à l'automne 2022



BADMINTON

Différentes ligues sont débutées depuis l'automne 2022. Encore quelques places sont disponibles dans celles-ci.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mercredi, 19 h 30 à 21 h 30 11 janvier au 10 mai 2023 Cours annulé : 8 mars	16 ans et + Mixte 3 places	Gymnase Marguerite- d'Youville	17 sem.	54 \$ avant 16 déc. 60 \$ régulier	81 \$ avant 16 déc. 90 \$ régulier	
Jeudi, 19 h 30 à 21 h 30 12 janvier au 11 mai 2023 Cours annulé : 9 mars	16 ans et + Femmes 3 places	Gymnase Marguerite- d'Youville	17 sem.	54 \$ avant 16 déc. 60 \$ régulier	81 \$ avant 16 déc. 90 \$ régulier	
Jeudi, 17 h 30 à 19 h 30 12 janvier au 11 mai 2023 Cours annulé : 9 mars	16 ans et + Mixte 3 places	Gymnase Marguerite- d'Youville	17 sem.	54 \$ avant 16 déc. 60 \$ régulier	81 \$ avant 16 déc. 90 \$ régulier	

PICKLEBALL

Cousin du tennis, ce sport de raquette de plus en plus populaire est excellent pour les réflexes et la mise en forme. Le pickleball est moins exigeant pour les articulations que le tennis.

COMPÉTITIF : Ce groupe s'adresse aux joueurs de pickleball plus expérimentés ou les joueurs de badminton ou de tennis, aimant surtout les échanges plus compétitifs. Il est possible de participer à des tournois. **3 places disponibles.**

Suivez-nous sur notre page Facebook : Pickleball St-Raymond.

Matériel : Raquette de pickleball.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mercredi, 18 h à 19 h 30 11 janvier au 10 mai 2023 Cours annulé : 8 mars	16 ans et + Compétitif 3 places	Gymnase Saint-Joseph	17 sem.	42 \$ avant 16 déc. 46,67 \$ régulier	61 \$ avant 16 déc. 67,78 \$ régulier	À déterminer

ACTIVITÉS SPORTIVES | YOGA



YOGA - GESTION DU STRESS

ACCÈS

Ce cours s'adresse à toute clientèle de 16 ans et plus. Il permet d'apprendre certaines techniques psychosensorielles favorisant la détente, à travers la pratique d'exercices physiques synchronisés avec la respiration.

Matériel requis : Tapis de sol dès le premier cours. Pour information : www.vini-yoga.net

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h 30 à 19 h 45 16 janvier au 17 avril 2023 Cours annulés : 6 mars, 10 avril	16 ans et plus Technique avancé de respiration	Centre multifonctionnel Salle de cours	12 sem.	106 \$ avant 16 déc. 117,78 \$ régulier	159 \$ avant 16 déc. 176,67 \$ régulier	Anouk Thibault

YOGA 50 ANS ET +

ACCÈS

Ce cours de yoga est adapté à une clientèle retraitée ou semi-retraîtée, mais peut convenir à d'autres. Il s'adresse à des personnes habituées en yoga et connaissant au préalable la technique respiratoire rythmée. Il permet d'améliorer la force musculaire, la détente musculaire, le redressement dorsal, la profondeur de la respiration et la concentration. **Matériel requis** : Tapis de sol dès le premier cours. Pour information : www.vini-yoga.net

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 9 h 30 à 10 h 45 16 janvier au 17 avril 2023 Cours annulés : 6 mars, 10 avril	50 ans et + Initié Technique avancée de pranayama	Centre multifonctionnel Salle de cours	12 sem.	106 \$ avant 16 déc. 117,78 \$ régulier	159 \$ avant 16 déc. 176,67 \$ régulier	Anouk Thibault

YOGA - EXPRESS

ACCÈS

Ce cours s'adresse à toute personne désirant faire une pause au milieu de sa journée. Il permet d'améliorer la force musculaire, la détente musculaire, le redressement dorsal, la profondeur de la respiration et la concentration.

Matériel requis : Tapis de sol dès le premier cours. Pour information : www.vini-yoga.net

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 11 h 30 à 12 h 15 19 janvier au 13 avril 2023 Cours annulé : 9 mars	Adultes	Centre multifonctionnel Salle de cours	12 sem.	64 \$ avant 16 déc. 71,12 \$ régulier	96 \$ avant 16 déc. 106,67 \$ régulier	Anouk Thibault

CLUB DE KARATÉ DE SAINT-RAYMOND



MINI-KARATÉ VOLET JUNIOR

MINI-KARATÉ - 1



Pré-initiation au karaté.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h 20 à 19 h 30 16 janv. au 27 mars 2023 Cours annulé : 6 mars	6 et 7 ans	Gymnase Marguerite- D'Youville	10 sem.	50 \$ avant 16 déc. 55,56 \$ régulier	75 \$ avant 16 déc. 83,34 \$ régulier	France Girard

MINI-KARATÉ - 2



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 16 janv. au 27 mars 2023 Cours annulé : 6 mars	6 et 7 ans	Gymnase Marguerite- D'Youville	10 sem.	50 \$ avant 16 déc. 55,56 \$ régulier	75 \$ avant 16 déc. 83,34 \$ régulier	France Girard

KARATÉ JUNIOR



HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h 30 à 20 h et Vendredi, 19 h à 20 h 30 16 janv. au 12 mai 2023 Cours annulés : 6 et 10 mars, 7 et 10 avril	8 à 17 ans	Gymnase Marguerite- D'Youville	15 sem.	68 \$ avant 16 déc. 75,56 \$ régulier	102 \$ avant 16 déc. 113,34 \$ régulier	Alain Lavoie



CLUB DE KARATÉ DE SAINT-RAYMOND



VOLET ADULTE

KARATÉ ADULTE

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h 30 à 20 h et Vendredi, 19 h à 20 h 30 16 janv. au 12 mai 2023 Cours annulés : 6 et 10 mars, 7 et 10 avril	18 ans et +	Gymnase Marguerite- D'Youville	15 sem.	90 \$ avant 16 déc. 100 \$ régulier	135 \$ avant 16 déc. 150 \$ régulier	Alain Lavoie

REJOINDRE LE CLUB

Kyoshi Alain Lavoie

7e dan Yoseikan Karaté-Do

5e dan Iaïdo et Ken-Jutsu

418 575-4953

kyoshi.alain@outlook.com

kyoshi.alain@outlook.com

www.karate-st-raymond.com

 [Karaté St-Raymond](#)





DESSIN AVEC GINO CARRIER

Cours de dessin d'observation et peinture-atmosphère (objets + nature). Ces 10 ateliers de création et d'apprentissage comprennent 8 ateliers en classe, 2 sorties en nature de 3 h dans la vallée Bras-du-Nord (date à déterminer en groupe) et 1 atelier exposition préparation. Thèmes : paysages, couleurs et objets.

Exposition possible au centre multifonctionnel à la fin de la session.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h 30 à 20 h 30 16 janvier au 27 mars 2023 Cours annulé : 6 mars	Adultes	Centre multifonctionnel Salle des arts	10 sem.	114 \$ avant 16 déc. 126,67 \$ régulier	171 \$ avant 16 déc. 190 \$ régulier	Gino Carrier

VITRAIL

Le travail du verre jumelle les techniques de coupe, de sablage de pièces, de même que l'application du ruban de cuivre et l'assemblage par le biais de soudure décorative.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 13 h 30 à 16 h 16 janvier au 27 mars 2022 Cours annulé : 6 mars	Adulte Débutant et initié	Centre multifonctionnel Salle des arts	10 sem.	<u>Initié :</u> 190 \$ avant 16 déc. 211,12 \$ régulier <u>Débutant:</u> 210 \$ avant 16 déc. 233,34 \$ régulier *Verre inclus pour le projet no 1	<u>Initié :</u> 285 \$ avant 16 déc. 316,67 \$ régulier <u>Débutant :</u> 315 \$ avant 16 déc. 350 \$ régulier *Verre inclus pour le projet no 1	Michel Auger

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.

**INSCRIPTIONS PAR TÉLÉPHONE SEULEMENT LES 14 et 15 décembre.
SELON L'HORAIRE MENTIONNÉ EN COUVERTURE.**

HORAIRE	INSTRUMENT RESSOURCE	CLIENTÈLE	DURÉE	ENDROIT	COÛT résident	COÛT non-résident
Lundi, 15h30 à 21h 16 janvier au 8 mai 2023 Cours annulés : 10 avril et 6 mars 2023	PIANO Sylvie Deveault	Jeunes Adultes	15 sem.	Centre multifonctionnel Salle de musique Salle des arts Salle polyvalente	Cours 30 min : <u>17 ans et - :</u> 270 \$ avant 16 déc. 300 \$ régulier	Cours 30 min : <u>17 ans et - :</u> 405 \$ avant 16 déc. 450 \$ régulier
Lundi, 15 h 30 à 21 h 16 janvier au 8 mai 2023 Cours annulés : 10 avril et 6 mars 2023	GUITARE Réjean Vermette				Adulte : 310 \$ avant 16 déc. 344,45 \$ régulier	Adulte : 465 \$ avant 16 déc. 516,67 \$ régulier
Samedi, 9 h à 12 h 21 janvier au 6 mai 2023 Cours annulé : 11 mars 2023	PIANO Sylvie Deveault				<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p><u>COURS DE MUSIQUE</u></p> <p>45 minutes ou 1 heure</p> <p>disponible.... Informez-vous !</p> </div>	

SERVICE DE LECTURE

Plus de 30 000 volumes en rayon, nouveautés à chaque mois, des volumes pour tous les goûts et tous les âges! N'hésitez pas à soumettre vos suggestions!

Vous voulez accéder à distance à nos collections pour vérifier la disponibilité des volumes avant de vous déplacer? [Cliquez ici!](#)

Horaire :

Lundi, mercredi et jeudi : 17 h 30 à 20 h 30

Samedi : 10 h à 14 h

Adresse :

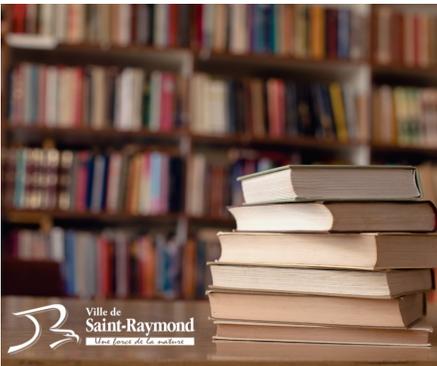
École secondaire Louis-Jobin

400, boulevard Cloutier

Pour nous joindre :

418 337-6721, poste 5214

bibliotheque@villesaintraymond.com



LIBÉREZ LES LIVRES

«Libérez les livres». Un point de partage a été aménagé au centre multifonctionnel Rolland-Dion afin que les gens puissent s'y présenter dans le but d'emprunter ou d'échanger un livre et cela sans aucune contrainte monétaire.

L'objectif est de redonner vie à nos livres et de garder ceux des autres, bien vivants.

Horaire : du lundi au jeudi de 9 h à 16 h.

Adresse :

Centre multifonctionnel Rolland-Dion

160-2, place de l'Église



ATELIER « GRAND - DIRE »

Atelier pour le parent et son enfant âgé de 2 à 5 ans permettant d'obtenir de l'information et du soutien vers une rentrée scolaire réussie par le biais d'activités éducatives parent-enfant, d'échanges entre parents et avec des personnes-ressources.

Information et inscription auprès du CERF Volant : requise au 418-873-4557, poste 21 ou à info@cerfvolantdeportneuf.org

À propos du CERF Volant

Le CERF Volant de Portneuf a comme mission de favoriser le mieux-être des familles de la région de Portneuf par le soutien des parents dans leur rôle parental et l'accompagnement dans le développement de leurs enfants.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mercredi, 9 h 30 à 11 h 8 février au 3 mai 2023	Parent avec enfant 2 à 5 ans	Centre multifonctionnel	12 sem.	Gratuit pour les membres *Adhésion familiale annuelle pour 5 \$		Cerf Volant 418- 873-4557 Poste 21



CERF Volant

Centre d'entraide
et de ressources
familiales de Portneuf

SPORTS DE GLACE

PATINAGE PLUS

APPRENTISSAGE DES BASES DU PATIN



MATÉRIEL REQUIS :

- patins (avec lacets obligatoires)
- casque (certifié CSA)
- gants

CLIENTÈLE : 3 à 7 ans

DURÉE : 8 semaines

Cours offert par :



* Rencontre obligatoire au premier cours

Groupe A : 3 à 5 ans (12 places)

3 et 5 ans au 31 déc. 2022
Samedi : 10 h 40 (30 minutes)
Résidents : 90 \$ avant le 16 déc.
Non-résidents : 135 \$ avant le 16 déc.

Groupe B : 5 à 7 ans (8 places)

5 ans au 1^{er} janv. 2023 et 8 ans au 31 mars 2023
Samedi : 11 h 10 (40 minutes)
Résidents : 100 \$ avant le 16 déc.
Non-résidents : 150 \$ avant le 16 déc.

Il se peut que les enfants soient changés de groupe selon leur niveau d'apprentissage.



ARÉNA (fermé lors des jours fériés)

PATINAGE LIBRE

Mardi : 14 h à 15 h 20
Mercredi : 9 h à 10 h
Jeudi : 13 h 45 à 14 h 30
Dimanche : 15 h à 15 h 50

HOCKEY LIBRE

Lundi : 14 h à 15 h 20 ; Annulé le 10 octobre
Mercredi : 14 h à 15 h 20
Vendredi : 13 h 40 à 14 h 50

CONGÉS SCOLAIRES

10 février, 6 au 10 mars et 21 avril 2023

hockey libre : 12 ans et moins : 8 h 30 à 9 h 35
hockey libre : 12 ans et plus : 9 h 45 à 10 h 50
patinage libre : 11 h à 11 h 50

LOCATION DE GLACE

Lundi au vendredi - 17 h à 22 h 30 : 155 \$ pour 50 min.
Samedi et dimanche - 7 h 30 à 22 h 30 : 155 \$ pour 50 min.
Tous les jours après 22 h 30 : 125 \$ pour 50 min.
Lundi au vendredi - 7 h 30 à 17 h : 110 \$ pour 50 min.
Réservation : 418 337-2202 p. 3

ÉVÉNEMENTS SUR GLACE

Tournoi provincial de hockey mineur
26 janvier au 5 février 2023

Spectacle - Club de patinage artistique
25 mars 2023

**Championnat de hockey adulte
Olympique / Entreprise / Amical**
1^{re} au 30 avril 2023

Championnat régional
21 au 30 avril 2023

Patinoire extérieure et rond de glace



HORAIRE :
Lundi au vendredi :
18 h à 21 h

Samedi et dimanche :
13 h à 21 h

Congé des fêtes:
26 décembre 2022 au
9 janvier 2023.

**Fermé les 24,
25 décembre 2022 et
1^{er} janvier 2023.**

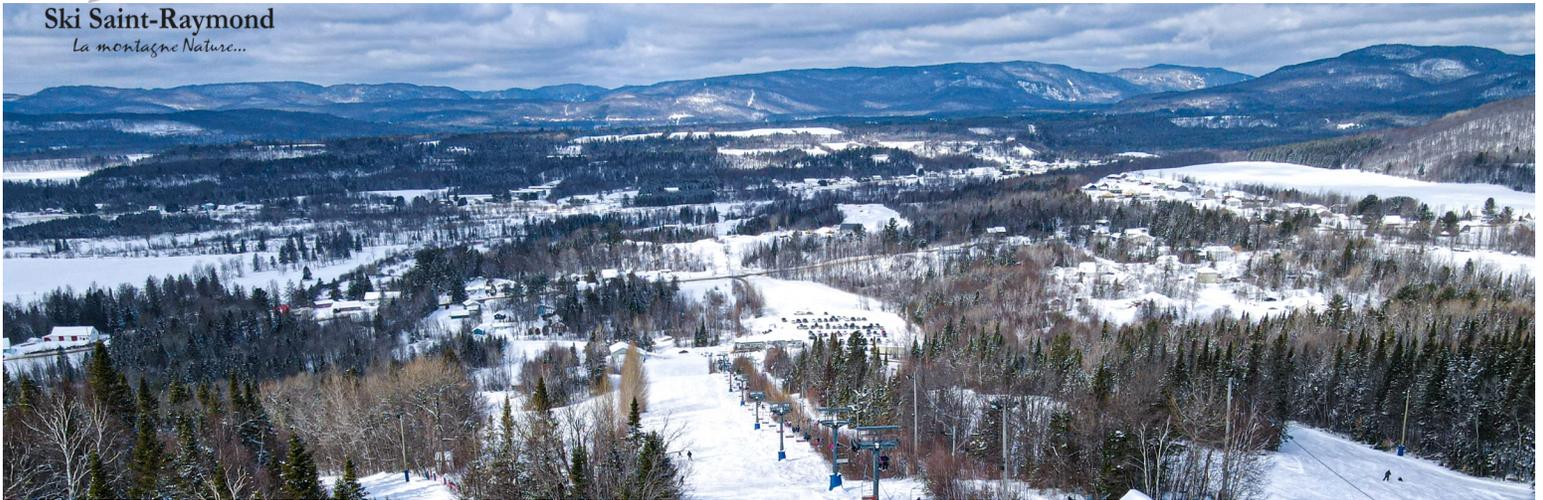
Tous les jours
13 h à 21 h

❄️ **GRATUIT
CHALET OUVERT**

❄️ **L'horaire est établi en fonction
des conditions de la glace et des
conditions climatiques.**



Ski Saint-Raymond
La montagne Nature...



DÉBUT DES RÉSERVATIONS POUR LES COURS DE SKI ET PLANCHE À NEIGE

Il sera possible de réserver **en ligne** vos cours de ski et de planche à neige dès le **5 décembre 2022**.

Les informations générales, procédure d'inscription et tarification se retrouveront sur le site web au www.skisaintraymond.com. Surveillez également notre page Facebook pour les détails.



LOCATION DE CASIERS

120 casiers sont maintenant disponibles pour la location saisonnière au coût de **45 \$**. La location débutera également le **5 décembre** prochain. Un formulaire en ligne devra être complété afin d'en faire la demande. Vous serez contacté par la suite.

PROGRAMME FIDÉLITÉ

Il n'y aura pas d'abonnement de saison. Nous offrons à nouveau le programme fidélité. Cette façon de faire permet aux clients assidus d'obtenir la gratuité après un certain nombre de visites à la station. Visitez la section de notre tarification sur notre site web pour les détails.

ACHAT DES BILLETS JOURNALIERS

L'achat des billets journaliers pour le ski, la planche ou les glissades se fera en ligne sur notre site web lorsque l'ouverture sera officielle. Les bornes d'impression de votre achat en ligne vous permettent de procéder rapidement en arrivant à la station afin d'obtenir votre billet de remontée. Surveillez nos annonces pour l'ouverture!



JOURNÉE D'INITIATION SKI ET PLANCHE

Date : le dimanche 8 janvier 2023

Une heure de cours en groupe d'initiation en ski alpin ou en planche à neige

Surveillez les informations pour cette activité sur notre site web au www.skisaintraymond.com ainsi que sur notre page Facebook Ski Saint-Raymond.



CARTE-CADEAU DE LA STATION

Le temps des fêtes approche et la carte-cadeau de la station peut s'avérer une belle idée à mettre sous le sapin! Vous pouvez communiquer avec la station pour vous la procurer. Il est également possible d'en faire l'achat en ligne à compter de cette année!

EMPLOIS À LA STATION

ALLIE PASSION ET TRAVAIL!
JOINS-TOI À L'ÉQUIPE!



PRÉPOSÉS AUX REMONTÉES



MONITEURS



Saint-Raymond Hiver 2023

Début 23 janvier 2023 - Durée : 12 semaines

Inscriptions au : www.productionsdanseintense.com

Lundi

Mini-gymnastique 3-4 ans

17h45-18h30

Gymnastique 5-6 ans

18h30-19h30



Mercredi

Mini-cheerleading 4-8 ans

17h45-18h30

Gymnastique 7 ans et +

18h30-19h30

Cheerleading Compétitif

8 - 12 ans (2010/2015)

Jeudi : 18h-19h30



Les
productions
danse intense

CLUB D'ASTRONOMIE SAINT-RAYMOND

Nouvelle thématique à chaque mois, soirées d'observation avec le télescope du club. Le coût d'inscription sert à l'achat d'équipement.

Rencontres

2e mercredi de chaque mois | 19 h à 21 h

Adultes et adolescents (12 ans et plus)

Centre multifonctionnel Rolland-Dion

Coût : 25 \$ / famille et 5 \$ par soirée pour les non-membres



Inscription et information :

Lyne Beaupré 418 337-6562 | Suzelle Labrie : 418 337-6764

CLUB DE COLLECTIONNEURS DE SAINT-RAYMOND

Le club offre à tous les collectionneurs la chance de faire partie d'un groupe de personnes ayant la passion des timbres et de la monnaie. Le club privilégie les échanges de connaissances. Collectionner les timbres, c'est voyager à travers eux. Le club est ouvert aux jeunes et moins jeunes et les collectionneurs de tout genre sont les bienvenus.



Rencontres

Adultes et adolescents (12 ans et plus)

Centre multifonctionnel Rolland-Dion

Coût : 20 \$ payable à la première rencontre

Pour information : Gaétan Borgia : 418 337-6871

SOCIÉTÉ DU PATRIMOINE

L'objectif de la société est de promouvoir et de diffuser l'histoire de Saint-Raymond, de collectionner, d'organiser, de conserver les documents et d'encourager la conservation des lieux et biens historiques. Bienvenue à tous!

Rencontres:

Premiers lundis du mois, 19 h 30

Centre Augustine-Plamondon

Pour information

Sylvain Gingras : 418 337-4867



MAISON DES JEUNES

La Maison des jeunes est un endroit où tu peux te rassembler avec tes amis. Tu es libre d'y faire l'activité de ton choix (billard, jeux vidéo, jeux de société, ping-pong, etc). Des animateurs sont présents sur place tous les soirs.

Clientèle : 12 à 17 ans

119, rue de l'Hôtel-de-Ville
Saint-Raymond (Québec) G3L 3V8
Téléphone : 418 337-3131



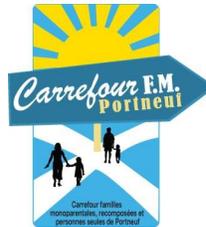
ASSOCIATION CHASSE ET PÊCHE DE LA RIVIÈRE SAINTE-ANNE



Les buts de l'Association chasse et pêche de la rivière Sainte-Anne sont: la perpétuation de la chasse et de la pêche comme activités traditionnelles et sportives, faire connaître les lois en vigueur et favoriser la relève. Tout ça dans une perspective de protection de l'environnement et de la biodiversité; au développement durable, à la conservation et à l'aménagement de la faune, de la flore et des autres ressources naturelles.

Téléphone : 418 997-6287

CARREFOUR FM PORTNEUF



Cet organisme communautaire offre 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 (Saint-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 cuisines collectives (Saint-Raymond, Donnacona et Saint-Marc-des-Carières).

Téléphone : 418 337-3704

Courriel : info@carrefourfmpportneuf.com

CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI DE PORTNEUF



Le Carrefour jeunesse-emploi de Portneuf offre divers services aux jeunes adultes de 15 à 35 ans ainsi qu'à la clientèle immigrante afin d'améliorer leurs conditions de vie et de les accompagner dans leur cheminement socioprofessionnel vers l'obtention d'un emploi, le choix d'une carrière ou la découverte d'une passion.

Téléphone : 418 337-6460

HORAIRE
Lundi au jeudi : 18 h à 20 h 30
Vendredi et samedi : 18 h 30 à 22 h



CERCLE DES FERMIERES

Plusieurs activités telles que conférences, cours divers, ateliers de bricolage, tissage, expositions et autres sont offertes.

Réunions

Centre multifonctionnel Rolland-Dion
2e mercredi de chaque mois | 19 h à 21 h

Maison des Fermières

119, avenue de l'Hôtel-de-Ville
Saint-Raymond (Québec) G3L 3V8
Téléphone : 418 987-8181



CHEVALIERS DE COLOMB

Le conseil 2985 est un organisme qui a pour but d'aider les plus démunis de notre société peu importe leur âge. En plus d'offrir une aide directe, les chevaliers soutiennent financièrement ou logistiquement, par la réalisation ou leur participation à des activités ou des événements plusieurs organismes du milieu.



Téléphone : 418 337-9121

CLUB DE MOTONEIGE ST-RAYMOND

Pour répondre à la forte demande des motoneigistes, la région de Saint-Raymond peut compter le club de Motoneige Saint-Raymond. Composé d'une équipe de près de cinquante bénévoles passionnés de motoneige, le Club entretient 310 km de sentiers balisés. Que ce soit du côté administratif, de l'entretien de sentier, de la patrouille, des responsables de la machinerie, des opérateurs, etc., chacun y met du sien pour vous offrir des sentiers de qualité.



Téléphone : 418 337-7845

clubmotoneigest-raymond@hotmail.com

CLUB LIONS DE SAINT-RAYMOND

Organisme à but non lucratif dont la mission principale est de venir en aide aux gens dans le besoin de sa communauté.



Téléphone : 418 337-7624

lionsstraymond@gmail.com

CLUB OPTIMISTE

Le Club Optimiste est un organisme d'aide aux jeunes, dont le but est de soutenir les projets et le développement de la jeunesse.



Téléphone : 418 337-8067

CLUB QUAD NATURE INC.

Le club Quad nature Portneuf est un organisme à but non lucratif établi à Saint-Raymond dans la MRC de Portneuf. Le club a pour mission d'encourager, promouvoir et développer la pratique sécuritaire et organisée du Quad. Le club entretient plus de 200 km de sentiers dont 80 km sont quatre saisons. Le club Quad nature Portneuf est opéré à 100 % par des bénévoles. Ces derniers sont des passionnés du quad qui ont une philosophie commune : le développement régional durable du quad.



Téléphone : 418 337-2345

contacter@quadnatureportneuf.com

CLUB 4 X 4

Le Club 4x4 St-Raymond a été créé en 1978 et pour objet de divertir les amateurs de 4x4 dans la région de Québec et plus loin encore, avec ses nombreux événements.



info@club4x4st-raymond.com

COMITÉ VAS-Y

Le Comité Vas-Y est né d'un regroupement d'organismes communautaires de Saint-Raymond. Il s'agit d'un organisme à but non lucratif qui, animé par des valeurs de compassion, d'empathie et de générosité, contribue au maintien et à l'amélioration de la qualité de vie de la population.

Sa principale activité est l'accompagnement de transport mais il offre aussi de l'aide aux commissions, un service de livraison de repas à domicile, un service de préparation de rapports d'impôt, de l'aide pour compléter des formulaires et un service de vente de lunettes.



Pour information ou pour joindre l'équipe de bénévoles :

163, rue Sainte-Ignace

Saint-Raymond (Québec) G3L 1E7

Téléphone : 418 337-4454, poste 22

www.comitevas-y.org

FADOQ CHANTEJOIE

La FADOQ Chantejoie propose des activités à toutes les semaines : baseball poche, pétanque atout, pétanque sur tapis, cartes, bingo, lunch, etc.

Rencontres:

Lieu : centre multifonctionnel Rolland-Dion
Tous les mardis à 13 h



Des soirées dansantes sont également organisées (consultez le site web de l'organisation pour connaître la programmation).

En période estivale, la FADOQ tient ses activités dans le parc Alban-Robitaille.

Pour information : 418 337-1555, poste 327

FILLES D'ISABELLE

La mission de cet organisme est de soutenir monétairement différentes causes, cueillir des denrées alimentaires. Chorale auprès du centre d'hébergement et autre.



Téléphone : 418 337-9121

MAISON PLAMONDON



Bâtiment historique cité patrimonial, la Maison Plamondon fait rayonner le patrimoine local et régional par l'expérience artistique. Lieu de découverte et de création, elle stimule les rencontres et rassemble la communauté.



L'avenir de la Maison Plamondon passe par l'originalité et le succès des activités qu'elle y tient et aussi par son appropriation par les citoyens de Saint-Raymond et les habitants de la région de Portneuf.

En présentant une programmation riche, variée et pertinente tout en étant à l'écoute de son milieu, cette remarquable demeure, témoin centenaire de l'activité des environs, aspire à se positionner comme acteur culturel de premier plan dans l'offre touristique raymondoise, tout en étant structurante pour la communauté artistique portneuvoise.

Téléphone : 418 987-5241

plamondonmaison@gmail.com

SOCIÉTÉ DE LA PISTE CYCLABLE JACQUES-CARTIER - PORTNEUF

Sautez sur votre vélo et partez à la découverte de La Vélopite Jacques-Cartier/Portneuf, aménagée sur l'ancienne emprise ferroviaire d'une longueur de 68 km.

Téléphone : 418 337-7525

info@velopistejcp.com



**VÉLOPISTE
Jacques-Cartier
Portneuf**

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 et jeudi : 9 h à 11 h 30 et 13 h à 16 h

Samedi : Tous les premiers samedi du mois, 9 h à 12 h

125, rue des Ormes

Saint-Raymond (Québec) G3L 1C4

Téléphone : 418 337-6883

info@sosaccueil.com

GROUPE SCOUTS

Unités :

Exploratrices (filles) :	9-11 ans
Louveteaux (garçons) :	9-11 ans
Intrépides (filles) :	12-14 ans
Éclaireurs (garçons) :	12-14 ans
Pionniers et Pionnières	14-17 ans



Pour information et inscription :

Carole Plamondon : 418 337-4304



PISCINE LYNE-BEAUMONT | PONT-ROUGE

UN PARTENARIAT ENTRE LES VILLES DE PONT-ROUGE ET DE SAINT-RAYMOND PERMET AUX RAYMONDOIS D'AVOIR ACCÈS AUX ACTIVITÉS DE LA PISCINE LYNE-BEAUMONT, SANS AVOIR À PAYER LE SUPPLÉMENT EXIGÉ POUR LES GENS DE L'EXTÉRIEUR.



ACTIVITÉS OFFERTES

- Bains publics
- Location de la piscine Lyne-Beaumont
- Natation enfant
- Natation adulte
- Cours de natation privés et semi-privés
- Nage synchronisée
- Initiation au sauvetage sportif
- Initiation au plongeon
- Parent-ado
- Cours de formation en sauvetage
- Cours de formation moniteur croix-rouge
- Programme d'entraînement personnalisé
- Aquaforme adapté

POUR INSCRIPTION ET INFORMATION

ville.pontrouge.qc.ca

info@ville.pontrouge.qc.ca

418 873-4481



COORDONNÉES DU COMPLEXE HUGUES-LAVALLÉE

35, rue du Collège
Pont-Rouge (Québec) G3H 3A4
Téléphone : 418 873-4896



Location de yourtes

Disponibles les fins de semaine du 16 décembre au 12 mars*



Base de plein air hivernale

Ouverte à toutes les fins de semaine du 7 janvier au 12 mars et pendant la semaine de relâche du 6 au 10 mars.*

*Réservation en ligne seulement



LE CAMP PORTNEUF

Une aventure à vivre

TOUTES LES INFORMATIONS DISPONIBLES AU :
WWW.CAMP-PORTNEUF.ORG

4229, chemin du Lac Sept-Îles, Saint-Raymond
(418) 987-5091

L'ENDROIT FAMILIAL PAR EXCELLENCE POUR LES SPORTS DE GLISSE

SKI ET PLANCHE POUR TOUS

- 8 pistes dont 2 sous-bois
- 2 remontées mécaniques
- Un parc de planche à neige

GLISSADES SUR CHAMBRE À AIR ET REMONTÉE MÉCANIQUE

ÉCOLE DE GLISSE

- Moniteurs certifiés
- 4 pentes faciles
- Pente-école avec remontée mécanique
- Centre de ski adapté aux niveaux débutant et intermédiaire

UN SERVICE DE LOCATION D'ÉQUIPEMENTS

- Skis et bottes
- Planches à neige et bottes

SKI DE SOIRÉE

Les pistes 4, 5, 6 et 7, incluant le parc à neige sont éclairées.

SKI PLANCHE À NEIGE GLISSADES SUR CHAMBRE À AIR



Ski Saint-Raymond
La montagne Nature...

PLANIFIEZ VOTRE VISITE ET FAITES L'ACHAT DE VOTRE BILLET EN LIGNE.

Visitez le site Web de la Ville de Saint-Raymond, bouton « Ski Saint-Raymond » pour en savoir plus!

www.villesaintraymond.com / Courriel : ski@villesaintraymond.com

1226, rang Notre-Dame, Saint-Raymond (Qc) G3L 1N4 / Téléphone : 418 337-2866 / Télécopieur : 418 337-2893



Ville de
Saint-Raymond
Une force de la nature
AU SERVICE DES CITOYENS

Centre multifonctionnel Rolland-Dion
160-2, place de l'Église, Saint-Raymond



NOUS JOINDRE

SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

- ADMINISTRATION 418 337-2202, p. 3
- SKI SAINT-RAYMOND 418 337-2866
- ARÉNA 418 337-3641
- CENTRE MULTIFONCTIONNEL 418 337-8605