

PROGRAMMATION AUTOMNE 2022

SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE



Ville de
Saint-Raymond
Une force de la nature

INSCRIPTIONS - 23 août au 1^{er} septembre 2022



PAR INTERNET

23 août (dès 6 h) au 1^{er} septembre

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



PAR LA POSTE

23 août au 1^{er} septembre

Formulaire à l'intérieur de la programmation



PAR TÉLÉPHONE

31 août et 1^{er} septembre

418 337-2202, poste 3

Mercredi : 18 h à 20 h

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 1^{er} SEPTEMBRE

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.



INSCRIPTION EN LIGNE VIA LA PLATEFORME



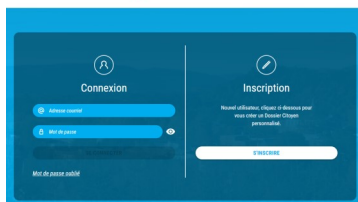
POUR VOUS CONNECTER OU CRÉER VOTRE DOSSIER :

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'autre « 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 **5 octobre 2022** 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](https://saint-raymond.appvoila.com/fr/)» 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).

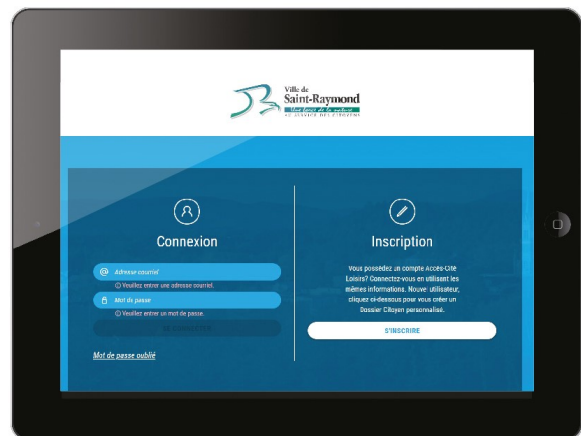
Inscrivez-vous et explorez la plateforme! Pour s'inscrire, suivez-le lien ici : <https://saint-raymond.appvoila.com/fr/>. Le bouton d'inscription est également disponible sur la page d'accueil du site Web de la Ville.



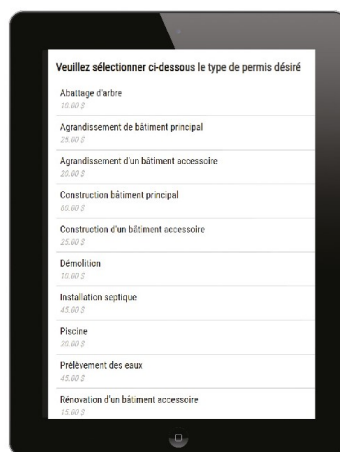
L'ONGLET VOILÀ! SUR LA PAGE D'ACCUEIL DU SITE WEB



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
- **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

TABLE DES MATIÈRES



GÉNÉRAL

Inscription en ligne	1
Information - procédure d'inscription	1
Le Service des loisirs et de la culture	2
Événements automnaux à venir	5
Formulaire d'inscription FASL	6
Formulaire d'inscription par la poste	7

LOISIRS PARASCOLAIRES

Apprentis-cuisiniers	8
Karaté-midi	9
Mini-basket	9
Soccer intérieur	9
Trampoline	9
Tricot	9

ACTIVITÉS SPORTIVES

Circuit d'entraînement - maman/bébé	10
Conditionnement physique 50 ans et plus	10
Programme Pied	10
Cardio-musculation-Tabata	11
Spinning	11
Spinning adapté pour 50 ans et plus	11
Badminton	12
Pickleball	13
Club de marche - Les mille pas	14
Danse country pop	14
Hockey cosom féminin	14
Volleyball	14

Yoga - gestion du stress	15
Yoga 50 ans et plus	15
Yoga - expressVolleyball	15
Karaté	19

ACTIVITÉS CULTURELLES

Danse Arc-en-ciel (3 ans à adulte)	16
Peinture avec Lucie Dolbec	21
Dessin avec Gino Carrier	21
Chorale	22
Piano et guitare (cours privés)	22
Libérez les livres	22
Service de lecture (bibliothèque)	22
Cours offerts par d'autres organisations	26

NOS ORGANISMES

Comité de hockey mineur	23
Club de patinage artistique	24
Aréna et activités de glace	25
Organismes du milieu	27
Piscine Lyne-Beaumont	31
Emplois Ski Saint-Raymond	32

AU RYTHME DE L'AUTOMNE

24 septembre
Station Ski Saint-Raymond
1226, rang Notre-Dame



Pour une deuxième édition, l'activité Au rythme de l'automne sera de retour, le 24 septembre prochain. En après-midi, de 13 h à 17 h, des activités pour tous les goûts seront offertes. [Programmation complète à venir!](#)



Les journées de la culture

COLORATION DE PHOTOGRAPHIES

1^{ER} OCTOBRE | Maison Plamondon
10 h à 11 h 30

Clientèle : 6 ans et plus, pour la famille
Inscription obligatoire : 418 987-5241
(places limitées)



ATELIER D'INITIATION À LA MOSAÏQUE AVEC ATELIER PHEBUS

13 h à 16 h

1^{ER} OCTOBRE, | Centre multifonctionnel

Clientèle : 7 ans et plus
Inscription obligatoire : 418 337-2202, p. 3
(places limitées)



ATELIER FAMILIAL D'INITIATION AU CIRQUE

13 h à 14 h 30 ou 14 h 30 à 16 h

2 OCTOBRE, | Centre multifonctionnel

Clientèle : 3 ans et plus
(acc. d'un adulte) ou 8 ans et plus
Inscription obligatoire :
418 337-2202, p. 3 (places limitées)



ACTIVITÉS GRATUITES !

ACCÉDEZ À LA PROGRAMMATION COMPLÈTE AU
VILLESAINTRAYMOND.COM



SPECTACLE CHANSONS SOUVENIRS... LES PLUS GRANDS SUCCÈS!

15 OCTOBRE | Centre multifonctionnel Rolland-Dion
19 h 30 (spectacle avec entracte)

Coût : 15 \$ tout frais inclus, places assignées

En vente dès le 6 septembre, 9h

Pharmacie Uniprix Picard et Simard et via TUXEDO

<https://saintraymond.tuxedobillet.com/>



SPECTACLE DE NOËL DANS NOS MAISONS

3 DÉCEMBRE | Centre multifonctionnel Rolland-Dion
10 h 30 (spectacle sans entracte)

Coût : 4 \$ tout frais inclus, places assignées

En vente dès le 6 septembre, 9h

Pharmacie Uniprix Picard et Simard et via TUXEDO

<https://saintraymond.tuxedobillet.com/>



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 AUTOMNE 2022

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

Veuillez 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 \$ _____

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 25 août 2022**, 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, 7 septembre 2022, de 13 h 30 à 16 h 30 ; jeudi, le 8 septembre 2022, de 15 h à 18 h 30

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	
** Politique familiale, rabais de 10 % (seulement si plus d'une personne est inscrite aux activités) RÉSIDENTS SEULEMENT (Ex . : un sous-total de 150 \$ X 10 % = 15 \$ de rabais)			—
		TOTAL À PAYER	

Veuillez 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



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.

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 20 à 12 h 40 19 sept. au 5 déc. 2022 Cours annulé: 3-10 octobre	3 ^e à 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	70 \$ avant 2 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 2 sept. 116.67 \$ régulier	Carole Plamondon
Mardi, 11 h 20 à 12 h 40 20 sept. au 22 nov. 2022	3 ^e à 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	70 \$ avant 2 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 2 sept. 116.67 \$ régulier	Carole Plamondon
Jeudi, 11 h 20 à 12 h 40 22 sept. au 24 nov. 2022	3 ^e à 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	70 \$ avant 2 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 2 sept. 116.67 \$ régulier	Carole Plamondon

LOISIRS PARASCOLAIRES

KARATÉ - MIDI



Initiation au karaté.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 11 h 15 à 12 h 45 19 sept. au 28 nov. 2022 Cours annulé : 10 octobre	1 ^{re} - 2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	60 \$ avant 2 sept. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 2 sept. 100 \$ régulier	Alain Lavoie

MINI-BASKET



Apprentissage du basketball par le jeu. Vous pouvez vous inscrire en attente lorsque l'animateur est recherché.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 11 h 20 à 12 h 40 27 sept. au 29 nov. 2022	5 ^e - 6 ^e année Max : 15	Centre multifonctionnel	10 sem.	60 \$ avant 2 sept. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 2 sept. 100 \$ régulier	Jasmin Cantin
Jeudi, 11 h 20 à 12 h 40 29 sept. au 8 déc. 2022 Cours annulé le 1er déc.	3 ^e - 4 ^e année Max : 12	Centre multifonctionnel	10 sem.	60 \$ avant 2 sept. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 2 sept. 100 \$ régulier	Jasmin Cantin
Mercredi, 15 h 15 à 16 h 30 28 sept. au 30 nov. 2022	1 ^{re} - 2 ^e année Max : 10	Centre multifonctionnel	10 sem.	60 \$ avant 2 sept. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 2 sept. 100 \$ régulier	Dominic Drolet

SOCCER INTÉRIEUR



Le but de l'activité est de permettre aux participants de jouer des parties amicales. Vous pouvez vous inscrire en attente lorsque l'animateur est recherché.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mercredi, 11 h 20 à 12 h 40 28 sept. au 30 nov. 2022	1 ^{re} - 2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	60 \$ avant 2 sept. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 2 sept. 100 \$ régulier	Steven Moisan
Mardi, 15 h 15 à 16 h 30 27 sept. au 29 nov. 2022	Maternelle - 1 ^{re} année	Centre multifonctionnel	10 sem.	60 \$ avant 2 sept. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 2 sept. 100 \$ régulier	Animateur recherché

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 27 sept. au 29 nov. 2022	7 à 13 ans Débutant	Gymnase Marguerite d'Youville	10 sem.	60 \$ avant 2 sept. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 2 sept. 100 \$ régulier	Guy Paradis
Mardi, 18 h 30 à 19 h 30 27 sept. au 29 nov. 2022	7 à 13 ans Intermédiaire	Gymnase Marguerite d'Youville	10 sem.	60 \$ avant 2 sept. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 2 sept. 100 \$ régulier	Guy Paradis

TRICOT



Initiation ou perfectionnement en tricot.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 11 h 15 à 12 h 45 20 sept. au 22 nov. 2022	3 ^e - 4 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	60 \$ avant 2 sept. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 2 sept. 100 \$ régulier	France Girard
Jeudi, 11 h 15 à 12 h 45 22 sept. au 24 nov. 2022	5 ^e - 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	60 \$ avant 2 sept. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 2 sept. 100 \$ régulier	France Girard

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT—MAMAN / BÉBÉ

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
Mardi, 9 h à 10 h 20 sept. au 6 déc. 2022	Mère - bébé Femmes enceintes	Centre multifonctionnel Salle de danse A	12 sem.	88 \$ avant 2 sept. 97,78 \$ régulier	132 \$ avant 2 sept. 146,67 \$ 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 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
Mardi, 14 h à 14 h 50 20 sept. au 6 déc. 2022	50 ans et + débutant	Centre multifonctionnel	12 sem.	88 \$ avant 2 sept. 97,78 \$ régulier	132 \$ avant 2 sept. 146,67 \$ régulier	Nadine Gauthier
Mardi, 15 h à 15 h 50 20 sept. au 6 déc. 2022	50 ans et + Avancé	Centre multifonctionnel	12 sem.	88 \$ avant 2 sept. 97,78 \$ régulier	132 \$ avant 2 sept. 146,67 \$ régulier	Nadine Gauthier
Vendredi, 14 h à 14 h 50 23 sept. au 9 déc. 2022	50 ans et + débutant	Centre multifonctionnel	12 sem.	88 \$ avant 2 sept. 97,78 \$ régulier	132 \$ avant 2 sept. 146,67 \$ régulier	Nadine Gauthier
Vendredi, 15 h à 15 h 50 23 sept. au 9 déc. 2022	50 ans et + Avancé	Centre multifonctionnel	12 sem.	88 \$ avant 2 sept. 97,78 \$ régulier	132 \$ avant 2 sept. 146,67 \$ régulier	Nadine Gauthier

PROGRAMME PIED (65 ANS ET PLUS)

Vous êtes âgé de 65 ou plus ?
Vous avez peur de perdre l'équilibre ?
Vous êtes tombé récemment ?

Le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) est pour vous !

24 séances gratuites d'exercices et d'informations données par un professionnel formé et qualifié !

- Améliorez votre équilibre et votre coordination.
- Améliorez la force de vos jambes.
- Apprenez à reconnaître et à modifier les situations qui vous mettent à risque de tomber.
- Augmentez votre niveau d'activité physique.
- Profitez d'une occasion de rencontres et d'échanges.

C'est gratuit !

**PRÉVENEZ LES CHUTES
ET GARDEZ VOTRE AUTONOMIE !**



TOMBER, C'EST PAS BANAL !

Les chutes sont responsables de 60% des hospitalisations chez les personnes de 65 ans et plus.



Québec

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 10 h à 11 h et jeudi, 13 h à 14 h 20 sept. au 8 déc. 2022	65 ans et +	Centre multifonctionnel Salle de cours	12 sem.	Gratuit	Gratuit	Stéphanie Dufour Kinésiologue

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 26 sept. au 19 déc. 2022 Cours annulé : 10 octobre	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	88 \$ avant 2 sept. 97,78 \$ régulier	132 \$ avant 2 sept. 146,67 \$ régulier	Jasmin Cantin
Lundi, 19 h à 19 h 50 26 sept. au 19 déc. 2022 Cours annulé : 10 octobre	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	88 \$ avant 2 sept. 97,78 \$ régulier	132 \$ avant 2 sept. 146,67 \$ régulier	Jasmin Cantin
Mardi, 16 h 30 à 17 h 20 20 sept. au 6 déc. 2022	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	88 \$ avant 2 sept. 97,78 \$ régulier	132 \$ avant 2 sept. 146,67 \$ régulier	Dory Lirette
Mercredi, 18 h à 18 h 50 21 sept. au 7 déc. 2022	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	88 \$ avant 2 sept. 97,78 \$ régulier	132 \$ avant 2 sept. 146,67 \$ régulier	Audrey Lirette
Mercredi, 19 h à 19 h 50 21 sept. au 7 déc. 2022	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	88 \$ avant 2 sept. 97,78 \$ régulier	132 \$ avant 2 sept. 146,67 \$ régulier	Audrey Lirette
Jeudi, 19 h à 19 h 50 22 sept. au 8 déc. 2022	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	88 \$ avant 2 sept. 97,78 \$ régulier	132 \$ avant 2 sept. 146,67 \$ 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 19 sept. au 12 déc. 2022 Cours annulé : 10 octobre	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	88 \$ avant 2 sept. 97,78 \$ régulier	132 \$ avant 2 sept. 146,67 \$ régulier	Caroline Jackson
Jeudi, 16 h 30 à 17 h 20 22 sept. au 8 déc. 2022	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	88 \$ avant 2 sept. 97,78 \$ régulier	132 \$ avant 2 sept. 146,67 \$ régulier	Audrey Moisan

CARDIO - MUSCULATION - TABATA

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.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 17 h 45 à 18 h 30 22 sept. au 8 déc. 2022	Adulte	Centre multifonctionnel	12 sem.	88 \$ avant 2 sept. 97,78 \$ régulier	132 \$ avant 2 sept. 146,67 \$ régulier	Audrey Moisan

BADMINTON

LIGUE HOMME
LIGUE FEMME
LIGUES MIXTES



BADMINTON

Liges de badminton dans les gymnases de l'école de la Grande-Vallée. Quelques places disponibles dans les différentes ligues.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 19 h 45 à 21 h 45 20 sept. au 20 déc. 2022 10 janvier au 9 mai 2023 Cours annulé : 7 mars	16 ans et + Hommes	Gymnase Marguerite- d'Youville	31 sem.	90 \$ avant 2 sept. 100 \$ régulier	135 \$ avant 2 sept. 150 \$ régulier	
Mercredi, 19 h 30 à 21 h 30 21 sept. au 21 déc. 2022 11 janvier au 10 mai 2023 Cours annulé : 8 mars	16 ans et + Mixte	Gymnase Marguerite- d'Youville	31 sem.	90 \$ avant 2 sept. 100 \$ régulier	135 \$ avant 2 sept. 150 \$ régulier	
Mercredi, 19 h 45 à 21 h 45 21 sept. au 21 déc. 2022 11 janvier au 10 mai 2023 Cours annulé : 8 mars	16 ans et + Mixte	Gymnase Saint-Joseph	31 sem.	90 \$ avant 2 sept. 100 \$ régulier	135 \$ avant 2 sept. 150 \$ régulier	
Jeudi, 19 h 30 à 21 h 30 22 sept. au 22 déc. 2022 12 janvier au 11 mai 2023 Cours annulé : 9 mars	16 ans et + Femmes	Gymnase Marguerite- d'Youville	31 sem.	90 \$ avant 2 sept. 100 \$ régulier	135 \$ avant 2 sept. 150 \$ régulier	
Jeudi, 17 h 30 à 19 h 30 22 sept. au 22 déc. 2022 12 janvier au 11 mai 2023 Cours annulé : 9 mars	16 ans et + Mixte	Gymnase Marguerite- d'Youville	31 sem.	90 \$ avant 2 sept. 100 \$ régulier	135 \$ avant 2 sept. 150 \$ régulier	
Jeudi, 19 h 30 à 21 h 30 22 sept. au 22 déc. 2022 12 janvier au 11 mai 2023 Cours annulé : 9 mars	16 ans et + Mixte	Gymnase Saint-Joseph	31 sem.	90 \$ avant 2 sept. 100 \$ régulier	135 \$ avant 2 sept. 150 \$ régulier	



PICKLEBALL

RÉCRÉATIF COMPÉTITIF

PICKLEBALL

ACCÈS

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.

RÉCRÉATIF: Niveau s'adressant aux joueurs peu ou pas expérimentés ou désirant des échanges de force modérée.

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.

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

Matériel : Raquette de pickleball.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h à 20 h 19 sept. au 19 déc. 2022 9 janvier au 8 mai 2023 Cours annulés : 10 oct., 6 mars et 10 avril	16 ans et + Compétitif	Gymnase Saint-Joseph	29 sem.	84 \$ avant 2 sept. 93,34 \$ régulier	126 \$ avant 2 sept. 140 \$ régulier	France Bergeron
Mardi, 18 h à 20 h 20 sept. au 20 déc. 2022 10 janvier au 9 mai 2023 Cours annulé : 7 mars	16 ans et + Récréatif	Gymnase Saint-Joseph	31 sem.	90 \$ avant 2 sept. 100 \$ régulier	135 \$ avant 2 sept. 150 \$ régulier	Daniel Boucher
Mardi, 20 h à 21 h 30 20 sept. au 20 déc. 2022 10 janvier au 9 mai 2023 Cours annulé : 7 mars	16 ans et + Récréatif	Gymnase Saint-Joseph	31 sem.	68 \$ avant 2 sept. 75,57 \$ régulier	102 \$ avant 2 sept. 113,34 \$ régulier	À déterminer
Mercredi, 18 h à 19 h 30 21 sept. au 21 déc. 2022 11 janvier au 10 mai 2023 Cours annulé : 8 mars	16 ans et + Compétitif	Gymnase Saint-Joseph	31 sem.	68 \$ avant 2 sept. 75,57 \$ régulier	102 \$ avant 2 sept. 113,34 \$ régulier	À déterminer

ACTIVITÉS SPORTIVES



CLUB DE MARCHÉ « 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 7 sept. 2022 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 26 sept. au 5 déc. 2022 Cours annulés : 10 octobre	Débutant Danse en ligne	Centre multifonctionnel Salle polyvalente	10 sem.	90 \$ avant 2 sept. 100 \$ régulier	135 \$ avant 2 sept. 150 \$ régulier	Guy Dubé École GDH Country-Pop
Lundi, 20 h à 21 h 26 sept. au 5 déc. 2022 Cours annulés : 10 octobre	Danse partenaire	Centre multifonctionnel Salle polyvalente	10 sem.	90 \$ avant 2 sept. 100 \$ régulier	135 \$ avant 2 sept. 150 \$ régulier	Guy Dubé École GDH Country-Pop

HOCKEY COSOM

ACCÈS

Joignez-vous à notre ligue amicale pour vous divertir et pour pratiquer notre sport national en gymnase.

Matériel : Casque-grille ou lunettes de sécurité, bâton avec palette de plastique, protège-tibias et gants (facultatif).

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident
Mardi, 19 h 30 à 21 h *heure sujette à changement selon l'horaire du basketball 27 sept. au 20 déc. 2022 10 janvier au 9 mai 2023 Cours annulé : 7 mars	Femmes 18 ans et +	Gymnase Louis-Jobin Entrée porte 4	30 sem.	84 \$ avant 2 sept. 93,34 \$ régulier	126 \$ avant 2 sept. 140 \$ régulier

VOLLEYBALL

ACCÈS

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 21 sept. au 21 déc. 2022 11 janvier au 10 mai 2023 Cours annulé : 8 mars	Adultes	Gymnase Louis-Jobin Entrée porte 4	31 sem.	84 \$ avant 2 sept. 93,34 \$ régulier	126 \$ avant 2 sept. 140 \$ régulier	Volleyball Saint-Raymond

ACTIVITÉS SPORTIVES | YOGA



YOGA - GESTION DU STRESS

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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h 30 à 19 h 45 19 sept. au 12 déc. 2022 Cours annulé : 10 octobre	Adultes	Centre multifonctionnel Salle de cours	12 sem.	106 \$ avant 16 sept. 117,78 \$ régulier	159 \$ avant 16 sept. 176,67 \$ 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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 9 h 30 à 10 h 45 19 sept. au 12 déc. 2022 Cours annulé : 10 octobre	50 ans et + Initiation	Centre multifonctionnel Salle de cours	12 sem.	106 \$ avant 16 sept. 117,78 \$ régulier	159 \$ avant 16 sept. 176,67 \$ régulier	Anouk Thibault
Lundi, 10 h 45 à 12 h 19 sept. au 12 déc. 2022 Cours annulé : 10 octobre	50 ans et + Initié Technique avancée de pranayama	Centre multifonctionnel Salle de cours	12 sem.	106 \$ avant 16 sept. 117,78 \$ régulier	159 \$ avant 16 sept. 176,67 \$ 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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 11 h 30 à 12 h 15 22 sept. au 8 déc. 2022	Adultes	Centre multifonctionnel Salle de cours	12 sem.	64 \$ avant 16 sept. 71,12 \$ régulier	96 \$ avant 16 sept. 106,67 \$ régulier	Anouk Thibault

TROUPE DE DANSE ARC-EN-CIEL

INFORMATIONS IMPORTANTES

Les cours sont offerts dans les différentes salles du centre multifonctionnel Rolland-Dion.

La troupe de danse Arc-en-ciel est divisée en **3 catégories**:

- **Bout'choux/Maternelle** : 3 ans et plus (avant le 1^{er} octobre)
- **Junior** : jeunes de la 1^{re} à la 6^e année
- **Senior** : jeunes du secondaire et adultes
- Horaires des groupes sujets à changement à la suite des inscriptions (jour, heure et enseignante)

LIEU : Centre multifonctionnel Rolland-Dion

DURÉE :

24 semaines

26 septembre au 22 décembre 2022

9 janvier au 6 avril 2023

*reprise de cours : 11 au 20 avril 2023



COURS ANNULÉS :

10 octobre 2022,

6 au 10 mars 2023, 10 avril 2023



SPECTACLES :

28, 29 et 30 avril 2023

(Bénévoles recherchés pour la semaine précédant le spectacle)

Le prix inclut les frais de costume (15 \$/ costume) et 40 \$ de la campagne de financement **pour toutes les catégories.**

Les différents horaires sont sujets à changements à la suite des inscriptions d'ici le début de la session en raison des horaires scolaires des enseignantes.

Suivez la programmation en ligne.

Crédit photo : Isabelle Cayer



TROUPE DE DANSE ARC-EN-CIEL

BOUT'CHOUX MATERNELLE

BOUT'CHOUX / MATERNELLE

GROUPE	ENSEIGNANTE	HORAIRE	LOCAL	Avant 2 sept.		APRÈS 3 sept.	
Bout'choux - 1 3-4 ans	Annabelle Gauvin	Lundi, 16 h 30 à 17 h 15	Salle B	139 \$	N.R. 175 \$	150 \$	N.R 190 \$
Bout'choux - 2 4-5 ans	Annabelle Gauvin	Lundi, 17 h 30 à 18 h 15	Salle B	139 \$	N.R. 175 \$	150 \$	N.R 190 \$
Bout'choux - 3 3-4 ans	Alice Delaunière	Mardi, 17 h à 17 h 45	Salle cours	139 \$	N.R. 175 \$	150 \$	N.R 190 \$
Bout'choux - 4 4-5 ans	Charlyne Beaupré	Mercredi, 16 h 30 à 17 h 15	Salle B	139 \$	N.R. 175 \$	150 \$	N.R 190 \$
Maternelle - 1	Maila Morin	Lundi, 16 h 30 à 17 h 15	Salle A	139 \$	N.R. 175 \$	150 \$	N.R 190 \$
Maternelle - 2	Alice Delaunière	Mercredi, 17 h 30 à 18 h 15	Salle cours	139 \$	N.R. 175 \$	150 \$	N.R 190 \$

Crédit photo : Isabelle Cayer

TROUPE DE DANSE ARC-EN-CIEL

JUNIOR



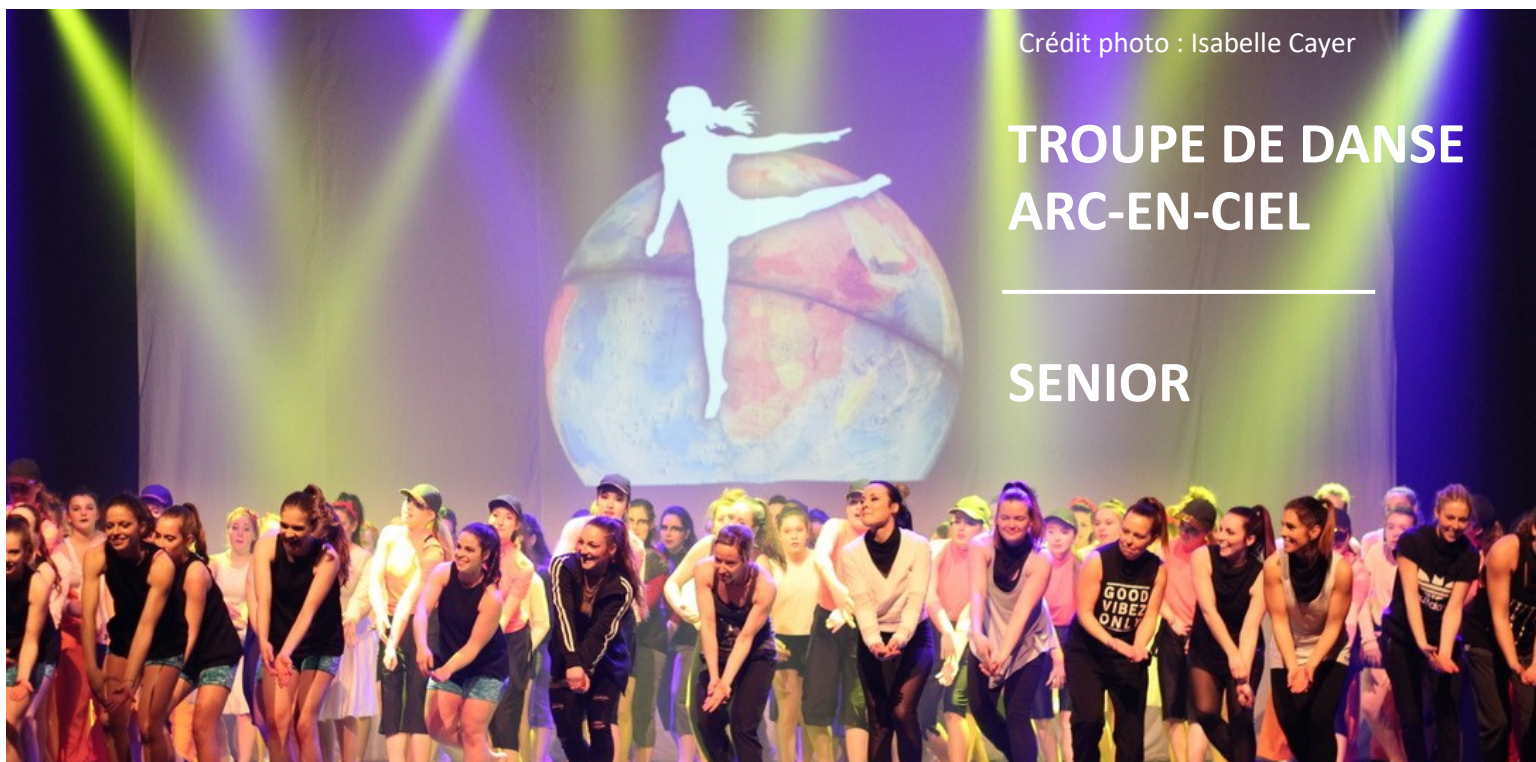
JUNIOR							
GROUPE	ENSEIGNANTE	HORAIRE	LOCAL	Avant 2 sept.		Après 3 sept.	
1 ^{re} année - 1	Maila Morin	Lundi, 17 h 30 à 18 h 30	Salle A	155 \$	N.R. 212 \$	165 \$	N.R. 227 \$
1 ^{re} année - 2	Alice Delaunière	Mardi, 18 h à 19 h	Salle cours	155 \$	N.R. 212 \$	165 \$	N.R. 227 \$
2e année - 1	Alice Moisan	Jeudi, 17 h à 18 h	Salle B	155 \$	N.R. 212 \$	165 \$	N.R. 227 \$
2e année - 2	Alixia Plante	Jeudi, 17 h à 18 h	Salle A	155 \$	N.R. 212 \$	165 \$	N.R. 227 \$
3e année	Alixia Plante	Jeudi, 18 h à 19 h	Salle A	155 \$	N.R. 212 \$	165 \$	N.R. 227 \$
3e - 4e année - Filles Hip-hop	Ève Bertrand	Mardi, 18 h à 19 h	Salle A	155 \$	N.R. 212 \$	165 \$	N.R. 227 \$
4e année	Maila Morin	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30	Salle Cours	155 \$	N.R. 212 \$	165 \$	N.R. 227 \$
5e année inter-avancé	Maila Morin	Lundi, 18 h 30 à 20 h	Salle A	235 \$	N.R. 325 \$	255 \$	N.R. 355 \$
6e année inter-avancé	Alice Moisan	Jeudi, 18 h à 19 h 30	Salle B	235 \$	N.R. 325 \$	255 \$	N.R. 355 \$
3e à 6e année - garçons Hip-hop	Mégan Lefebvre	Mercredi, 17 h à 18 h	Salle Arts	155 \$	N.R. 212 \$	165 \$	N.R. 227 \$
5e - 6e année - filles Hip-hop	Mégan Lefebvre	Mercredi, 18 h à 19 h 30	Salle Arts	235 \$	N.R. 325 \$	255 \$	N.R. 355 \$

TROUPE DE DANSE ARC-EN-CIEL

Crédit photo : Isabelle Cayer

TROUPE DE DANSE ARC-EN-CIEL

SENIOR



SENIOR

GROUPE	ENSEIGNANTE	HORAIRE	LOCAL	AVANT 2 sept.		APRÈS 3 sept.	
12 à 13 ans	Ève Bertrand	Mardi, 16 h 30 à 18 h	Salle B	262 \$	N.R. 365 \$	285 \$	N.R 400 \$
13 à 15 ans	Élise Paré	Mercredi, 16 h 30 à 18 h	Salle A	262 \$	N.R. 365 \$	285 \$	N.R 400 \$
* 16 à 19 ans	Élise Paré et Marjorie Alain	Mercredi, 20 h à 21 h 30	Salle A	262 \$	N.R. 365 \$	285 \$	N.R 400 \$
Danse plus 14 à 17 ans Audition (1 ^{er} cours)	Laurence Matte-Moisán	Mercredi, 17 h 15 à 18 h 45	Salle B	300 \$	N.R. 422 \$	328 \$	N.R 463 \$
Adulte - niveau 1 2 chorégraphies	Ève Bertrand	Mardi, 19 h à 20 h 30	Salle A	275 \$	N.R. 385 \$	300 \$	N.R 420 \$
Adulte - niveau 2 2 chorégraphies	Lisa-Ann Paradis	Mercredi, 19 h à 21 h	Salle B	340 \$	N.R. 480 \$	370 \$	N.R 500 \$
* Adulte - niveau 3 3 chorégraphies Audition (2 premiers cours)	Marjorie Alain avec profs invités	Mercredi, 18 h à 20 h <i>Être disponible les samedis 8 et 15 octobre (blocs 3 heures)</i>	Salle A	355 \$	N.R. 495 \$	382 \$	N.R 520 \$

* L'horaire de ces 2 groupes est sujet à varier pour certains cours, entre 18 h et 19 h 30 et se terminant au plus tard à 21 h 30.

INSCRIPTION GROUPE ADULTE

À l'inscription des élèves d'âge adulte, il n'y aura pas de limite au niveau du nombre d'élèves par groupe. La formule «premier arrivé, premier servi» ne tient donc plus. Par contre, chaque inscription sera analysée pour s'assurer que l'élève est inscrit dans le bon groupe, selon son niveau et son expérience. Il est donc possible que votre inscription soit transférée dans un autre groupe que celui auquel vous vous êtes inscrit. Vous en serez avisé dans les meilleurs délais.



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 19 sept. au 28 nov. 2022 Cours annulé : 10 octobre	6 et 7 ans	Gymnase Marguerite- D'Youville	10 sem.	50 \$ avant 2 sept. 55,56 \$ régulier	75 \$ avant 2 sept. 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 19 sept. au 28 nov. 2022 Cours annulé : 10 octobre	6 et 7 ans	Gymnase Marguerite- D'Youville	10 sem.	50 \$ avant 2 sept. 55,56 \$ régulier	75 \$ avant 2 sept. 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 19 sept. au 16 déc. 2022 Cours annulé : 10 octobre	8 à 17 ans	Gymnase Marguerite- D'Youville	13 sem.	68 \$ avant 2 sept. 75,56 \$ régulier	102 \$ avant 2 sept. 113,34 \$ régulier	Alain Lavoie



CLUB DE KARATÉ DE SAINT-RAYMOND



VOLET ADULTE

KARATÉ ADULTE

ACCÈS

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi et vendredi 19 h à 20 h 30 19 sept. au 16 déc. 2022 Cours annulé : 10 octobre	18 ans et +	Gymnase Marguerite- D'Youville	13 sem.	90 \$ avant 2 sept. 100 \$ régulier	135 \$ avant 2 sept. 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](https://www.facebook.com/Karate-St-Raymond)





PEINTURE AVEC LUCIE DOLBEC

Cours de peinture avec madame Lucie Dolbec.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 18 h 30 à 21 h 30 20 sept. au 25 oct. 2022	Adultes	Centre multifonctionnel Salle des arts	6 sem.	94 \$ avant 2 sept. 104,45 \$ régulier	141 \$ avant 2 sept. 156,67 \$ régulier	Lucie Dolbec

DESSIN AVEC GINO CARRIER

Cours de dessin d'observation et peinture-atmosphères (objets + nature). 10 ateliers de création et d'apprentissage dont 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.

Thème : 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 26 sept. au 21 nov. 2022 Cours annulé : 10 octobre	Adultes	Centre multifonctionnel Salle des arts	10 sem.	114 \$ avant 2 sept. 126,67 \$ régulier	171 \$ avant 2 sept. 190 \$ régulier	Gino Carrier

CHORALE (4 voix) AVEC HÉLÈNE SAUVAGEAU

À la suite du succès de la chorale, Madame Hélène Sauvageau relance cette activité régulière pour l'ensemble des citoyens.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h 30 à 21 h 19 sept. au 19 déc. 2022 9 janv. au 1 ^{re} mai 2023 Cours annulés : 10 oct., 6 mars, 10 avril	Pour tous	École secondaire Louis-Jobin Auditorium	28 sem.	60 \$ avant 2 sept. 66,67 \$ régulier	90\$ avant 2 sept. 100 \$ régulier	Hélène Sauvageau

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 31 AOÛT ET 1^{ER} SEPTEMBRE
SELON L'HORAIRE MENTIONNÉ EN COUVERTURE.**

HORAIRE	INSTRUMENT RESSOURCE	CLIENTÈLE	DURÉE	ENDROIT	COÛT résident	COÛT non-résident
Lundi, 15h30 à 21h 19 sept. au 12 déc. 2022 Cours annulé : 10 oct.	PIANO Sylvie Deveault	Jeunes Adultes	12 sem.	Centre multifonctionnel Salle de musique Salle des arts Salle polyvalente	Cours 30 min : <u>17 ans et - : 205 \$</u> avant 2 sept. 227, 78 \$ régulier	Cours 30 min : <u>17 ans et - : 307 \$</u> avant 2 sept. 341,12 \$ régulier
Lundi, 15 h 30 à 21 h 19 sept. au 12 déc. 2022 Cours annulé : 10 oct.	GUIARE Réjean Vermette				Adulte : 236 \$ avant 2 sept. 262, 23 \$ régulier	Adulte : 354 \$ avant 2 sept. 393, 34 \$ régulier
Samedi, 9 h à 12 h 23 sept. au 10 déc. 2022	PIANO Sylvie Deveault				<u>COURS DE MUSIQUE</u> 45 minutes ou 1 heure disponible.... Informez-vous !	

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 :

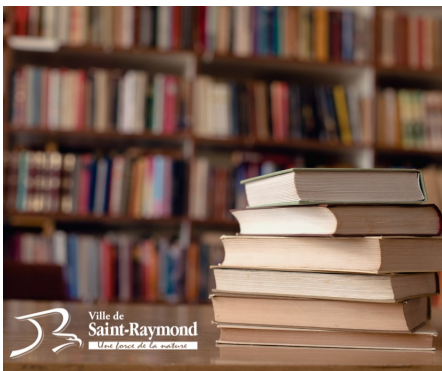
École secondaire Louis-Jobin

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



LA PÉRIODE D'INSCRIPTION POUR LE HOCKEY MINEUR SE DÉROULAIT DU
1^{er} au 15 juin et du 16 au 18 août 2022.

Vous pouvez communiquer avec le Service des loisirs afin de vérifier
si des places sont disponibles. 418 337-2202, poste 3.

2022-2023

INSCRIPTION HOCKEY MINEUR



EN LIGNE

SUR LA PLATEFORME VOILÀ
du 1^{er} au 15 juin 2022

**Courez la chance de gagner votre
inscription durant cette période.**

PAR TÉLÉPHONE ET EN LIGNE

16 au 18 août 2022

MARDI ET MERCREDI: 8H30 À 12H / 13H À 16H30

JEUDI : 8 H 30 À 12 H ET 13 H À 19 H

CATÉGORIES

M7 (MAHG)	2016-2017-2018
M9 (NOVICE)	2014-2015
M11 (ATOME)	2012-2013
M13 (PEE WEE)	2010-2011
M15 (BANTAM)	2008-2009
M18 (MIDGET)	2005-2006-2007
JUNIOR	2001-2002-2003-2004



NOUVEAU JOUEUR

Le comité communiquera avec vous pour créer votre dossier HCR.

LOCATION D'ÉQUIPEMENT MAHG : 25 \$ (14 disponibles)

Inclus : épaulettes, coudes, gants, jambières et culotte.

LA PÉRIODE D'INSCRIPTION POUR LE CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE SE DÉROULAIT DU
du 16 au 18 août 2022.

Vous pouvez communiquer avec le Service des loisirs afin de vérifier
si des places sont disponibles. 418 337-2202, poste 3.

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE

INSCRIPTION 2022-2023



Sur la plateforme VOILÀ
> 16 au 18 août 2022



> 16 au 18 août 2022

MARDI ET MERCREDI : 8H30 À 12H / 13H À 16H30

JEUDI : 8H30 À 12H / 13H À 19H

CLIENTÈLE : 5 à 99 ans
(niveau STAR1 requis pour les 18 ans +)

DURÉE : 26 semaines

COÛT : résidents : 167 \$, non-résidents : 250.50 \$*



2022-2023 sera une année de *Gala*!

* Tarifs d'entraîneur en sus, aux frais du patineur

** Les activités du club de patinage artistique
se déroulent à l'aréna de Saint-Raymond

CPA
SAINT-RAYMOND

PATINAGE PLUS

APPRENTISSAGE DES BASES DU PATIN

MATÉRIEL REQUIS :

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

CLIENTÈLE : 3 à 7 ans

DURÉE : 22 semaines

Cours offert par :



* Rencontre obligatoire au premier cours

Groupe A : 3 à 5 ans (3 ans au 1er septembre)

Samedi : 10 h 40 (30 minutes)

Coût du 16 au 18 août (10% rabais):

Résidents : 140 \$

Non-résidents : 210 \$

Groupe B : 5 à 7 ans (5 ans au 1er septembre
et doit avoir déjà patiné minimalement)

Samedi : 11 h 10 (40 minutes)

Coût du 16 au 18 août (10% rabais):

Résidents : 150 \$

Non-résidents : 225 \$

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



ACTIVITÉS DE GLACE



ARÉNA (fermé lors des jours fériés)

PATINAGE LIBRE

Mardi : 14 h à 15 h 20
Mercredi : 9 h à 10 h
Jeudi : 13 h 40 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

23 septembre, 3 octobre, 11 et 25 novembre, 9 décembre

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

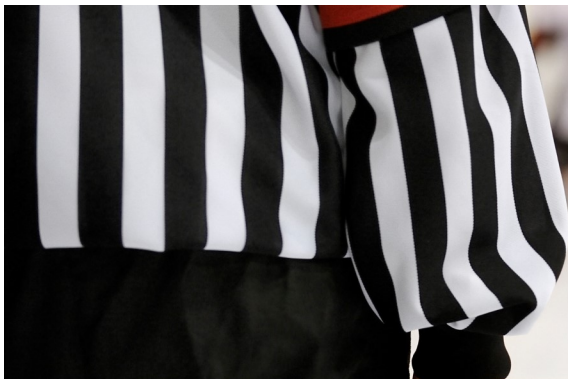
ÉVÉNEMENTS SUR GLACE

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



ASSOCIATION DES ARBITRES DE SAINT-RAYMOND

ARBITRES RECHERCHÉS



- HORAIRE SELON TES DISPOS
- PAIE À TOUTES LES DEUX SEMAINES
- SALAIRE TRÈS CONCURRENTIEL
- ÉQUIPE DE TRAVAIL STIMULANTE
- SUPERVISION PAR NOS VÉTÉRANS

ALLIE PASSION DU HOCKEY ET TRAVAIL !

COMMUNIQUE AVEC JIMMY MARTEL :

jimmy.martel@villesaintraymond.com | 418 337-2202, poste 3

Saint-Raymond

Automne 2022

Début 26 septembre 2022

Durée : 10 semaines (sauf cheerleading compétitif)

Inscriptions au : www.productionsdanseintense.com

Gymnastique

Mardi

Mini-gymnastique 3-4 ans 17h45-18h30

Gymnastique 5-6 ans 18h30-19h30

Mercredi

Gymnastique 7 ans et plus 18h30-19h30

Mini-Cheerleading

Mercredi 17h45-18h30

Mini-cheerleading 4-8 ans

Cheerleading Compétitif

Jeudi 18h00-19h30

Cheerleading compétitif 8-12 ans (2010-2015)



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



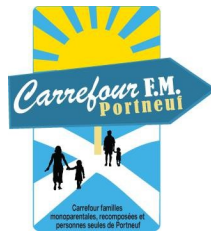
ASSOCIATION CHASSE ET PÊCHE DE LA RIVIÈRE SAINTE-ANNE



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

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



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 Vélo piste 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





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

**HORAIRE ADAPTÉ
SELON TES
DISPONIBILITÉS**
(soirs et fins de semaine)

Salaire : 17 \$ / heure



**TRAVAIL EN
PLEIN AIR AVEC
UNE ÉQUIPE
DYNAMIQUE**

**SALAIRE
CONCURENTIEL**

**COURS DE SKI
COURS DE PLANCHE
À NEIGE**

**SALAIRE
CONCURENTIEL**



CONTACTE-NOUS !

418 337-2202, poste 116 | jean.alain@villesaintraymond.com | Messenger Ski Saint-Raymond

NOUVEAUTÉ!

LOCATION DE PORTE-BÉBÉ DE RANDONNÉE



LAISSEZ-PASSER ANNUEL

INDIVIDUEL
30 56\$
RÉG. 61,14\$

FAMILIAL
63 07\$
RÉG. 126,16\$

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



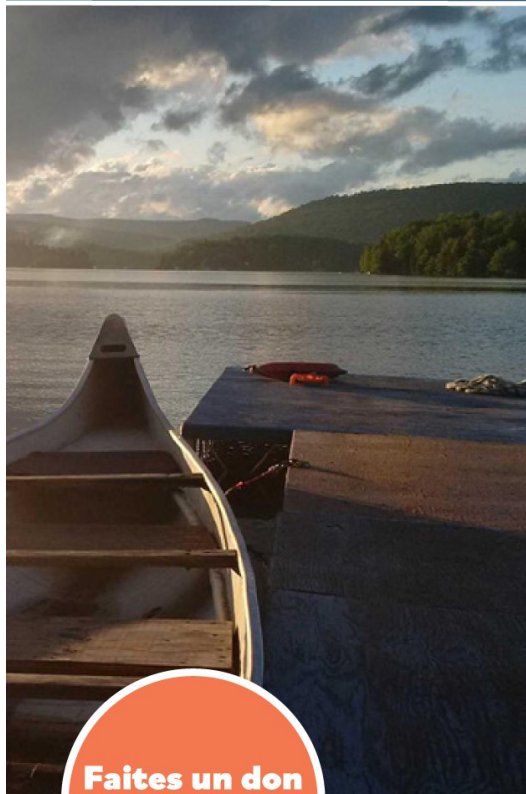
Ce développement n'est possible qu'avec la participation de nombreux propriétaires qui soutiennent la coopérative en nous octroyant des droits de passage.

Nous les remercions.



Camp Portneuf

Une campagne de 3 000 000\$
pour assurer la pérennité du Camp



**Faites un don
maintenant!**

En juin dernier, le Camp Portneuf a lancé la toute première campagne majeure de financement de son histoire.

Tous ensemble, nous sommes mobilisés autour de la réalisation de deux grands projets afin de s'assurer de la pérennité et de l'efficacité des programmes offerts:

1. La mise à niveau des infrastructures
2. La création d'un fonds d'accessibilité

Ces deux pôles d'investissement, permettront au Camp Portneuf d'offrir des séjours et activités dans un contexte favorisant la collaboration, la créativité et le développement des valeurs qui lui sont propres.

La contribution des donateurs permettra au Camp de permettre l'accès à ces installations à des jeunes et familles moins favorisés et financer des projets et programmes permettant à un plus grand nombre de jeunes à besoins spécifiques.

Pour découvrir ces projets, visitez notre site web
au www.camp-portneuf.org

Pour contribuer,
c'est par ici !



Cet automne, évadez-vous dans nos yourtes!

En famille, en couple ou entre amis, venez découvrir nos yourtes qui vous procureront un contact privilégié avec la nature du magnifique Lac Sept-Îles.

Pour réserver, consultez notre site web
au www.camp-portneuf.org



NOS PARCS ET ESPACES VERTS



PARC ALBAN-ROBITAILLE

À partir du stationnement de l'école Marguerite-d'Youville, situé sur l'avenue de l'Hôtel-de-Ville, le parc Alban-Robitaille propose un parcours de 650 mètres, bordé aux extrémités par l'agora du Pont-Tessier, où se déroulent plusieurs événements culturels, et par l'aire d'entraînement. À l'intérieur du parc, il est possible de pratiquer plusieurs activités: roller hockey, basketball, parc BMX, terrain de balle, pétanque, pickleball, jeux d'eau et circuit d'entraînement.

📍 Accessible par place de l'Église et avenues Saint-Louis et Hôtel-de-Ville

MONT LAURA-PLAMONDON

Parc familial avec modules de jeux (qui fait partie du patrimoine religieux) avec une élévation importante et une vue imprenable sur Saint-Raymond et une partie de la région de Portneuf.

📍 Chemin du Mont-Laura-Plamondon

PARC VAL-DES-PINS

Parc de quartier avec balançoires, jeux pour enfants, panier de basketball et modules de planche à roulettes.

📍 Rue des Lilas

ESPACES VERTS RUE SAINT-HUBERT ET RUE MGR-VACHON

Profitez de ces espaces de repos en bordure de la rivière Sainte-Anne.

PARC DE LA TOURBIÈRE

Parc de quartier avec modules de jeux pour enfants, terrains de tennis et sentiers piétonniers d'interprétation au cœur de la tourbière Chute-Panet

📍 Avenue de la Tourbière

PARC LES BOISÉS

Parc de quartier avec modules de jeux pour enfants.

📍 Rue Fiset

PARC D'AMUSEMENT DE L'ÉCOLE DE LA GRANDE VALLÉE (BÂTIMENT MARGUERITE-D'YOUVILLE)

Parc avec modules de jeux pour enfants de moins de 10 ans.

📍 Avenue Hôtel-de-Ville

PARC DE LA COLLINE

Parc de quartier avec modules de jeux pour enfants.

📍 Avenue de la Colline

PARC DU PATRIMOINE

Petit parc de quartier avec espace vert.

📍 Route des Pionniers

PARC SAINT-ALEXIS

Parc de quartier avec modules de jeux pour enfants situé en bordure de la vélodrome Jacques-Cartier/Portneuf.

📍 Rues Saint-Alexis et Saint-Jean

PARC ROLAND-G.-CANTIN (LAC BISON)

Parc de quartier avec modules de jeux pour enfants, pétanque, panier de basketball et terrain de volleyball.

📍 Rue Nicolas et route Paquet

PARC SAINT-JEAN-BAPTISTE-DE-LASALLE DE L'ÉCOLE DE LA GRANDE VALLÉE (BÂTIMENT SAINT-JOSEPH)

Parc avec modules de jeux pour enfants de 9 ans et plus. Ce parc inclut la patinoire de « dek hockey ».

📍 Rue Saint-Cyrille et avenue Morel

PARC RIVERAIN DE LA RIVIÈRE SAINTE-ANNE

Un sentier de 1150 mètres relie le débarcadère de la rue Saint-Hubert et de la vélodrome Jacques-Cartier/Portneuf. Des aires d'accueil sont aménagées à chaque extrémité et des postes d'observation sont disposés sur le parcours. Ce parc inclut également la forêt nourricière et l'arboretum du Club Lions.

📍 Rue Saint-Hubert