

PROGRAMMATION AUTOMNE 2024

SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE



Ville de
Saint-Raymond
Une force de la nature

INSCRIPTIONS - 20 au 29 août 2024



PAR INTERNET

20 août (dès 6 h) au 29 août

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



PAR LA POSTE

20 août au 29 août

Formulaire à l'intérieur de la programmation



PAR TÉLÉPHONE

28 et 29 août

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 16 h 30

OBTENEZ 10% DE RABAIS

EN VOUS INSCRIVANT DURANT

LA PÉRIODE D'INSCRIPTION





OBTENEZ 10 % DE RABAIS
EN VOUS INSCRIVANT JUSQU'AU 29 AOÛT

**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)**

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.**

TEMPÊTE



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

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 :

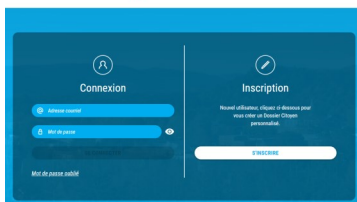
Visitez le site de la Ville de Saint-Raymond au www.villesaintraymond.com
Dans les onglets de droite, cliquez sur [Portail VOILÀ](#)

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 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 inscriptions 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.

Pour les inscriptions 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'élevaient à plus de 75 \$. Le 2^e versement doit être fait au plus tard le **3 octobre 2024**.

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. L'inscription via la plateforme VOILÀ demeure le moyen le plus efficace pour procéder à vos inscriptions.

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).

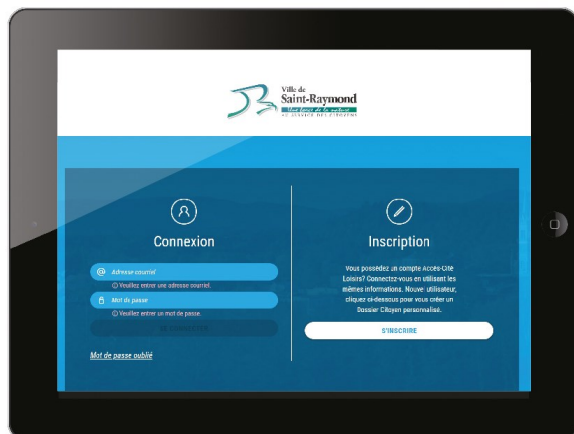
Inscrivez-vous et explorez la plateforme! Pour s'inscrire, suivez le lien ici : <https://saint-raymond.appvoila.com/fr/>. Le bouton d'inscription est également disponible sur la page d'accueil du site Web de la Ville.



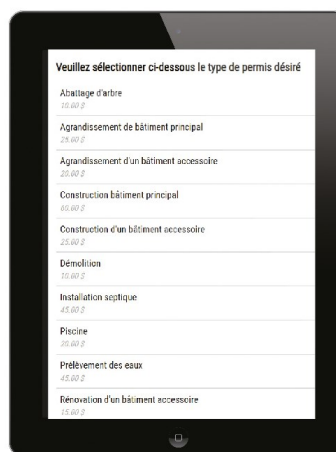
L'ONGLET VOILÀ! SUR LA PAGE D'ACCUEIL DU SITE WEB



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 de l'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 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
- **CLAUDE BEAULIEU**, préposé aux loisirs
- **MARIO VACHON**, préposé aux loisirs
- **BOBBY CANTIN**, préposé aux loisirs
- **JONATHAN PAGEAU**, préposé spécialisé aux loisirs
- **ÉRIC MOISAN**, préposé aux loisirs
- **LUC LÉPINE**, préposé spécialisé aux loisirs
- **SOPHIE PACAUD**, agente interservice, Ski Saint-Raymond
- **CHANTAL CANTIN**, préposée aux loisirs
- **LUCAS MORASSE**, préposé aux loisirs

NOUS JOINDRE

- **ADMINISTRATION** _____ 418 337-2202, poste 3
- _____ loisirs@villesaintraymond.com
- **SKI SAINT-RAYMOND** _____ 418 337-2866
- **ARÉNA** _____ 418 337-3641
- **CENTRE MULTIFONCTIONNEL** _____ 418 337-2202, poste 201

GÉNÉRAL

Inscription en ligne	1
Information - procédure d'inscription	1
Plateforme VOILÀ!	2
Le Service des loisirs et de la culture	3
Événements culturels à venir	5
Raid Bras-du-Nord	6 - 7
Tournoi Dek hockey	8
Course des Couleurs	8
Rythme d'Automne	9
Formulaire d'inscription FASL	10
Formulaire d'inscription par la poste	11

LOISIRS PARASCOLAIRES

Apprentis-cuisiniers	12
Ateliers créatifs	13
Ateliers découvertes	13
Ateliers détente	13
Ateliers d'écriture et dessin	13
Ateliers « Just Dance »	13
Karaté-midi	14
Mini-basket	14
Soccer intérieur	14
Tricot	14
Yoga expansion	14

ACTIVITÉS SPORTIVES

Cardio boxing	16
Circuit maman - bébé	16
Club de marche - Les mille pas	16
Conditionnement 50 ans et 65 ans et plus	16
Cours à la carte	17
Danse country pop	17
Entraînement boxe	17
Entraînement fonctionnel (CrossFit)	18
Entraînement HIIT	18
Entraînement STEP	18
Entraînement TRX	19

Entraînement Poundfi - ANNULÉ	19
Entraînement Zumba	19
Spinning	20
Spinning adapté pour 50 ans et plus	20
Viactive	21
Yoga - gestion du stress	21
Yoga 50 ans et plus	21
Yoga - express	21
Badminton	22
Hockey cosom féminin	22
Volleyball	22
Pickleball	23
Karaté	24-25

ACTIVITÉS CULTURELLES

Ateliers d'écriture	26
Chorale	26
Peinture avec Lucie Dolbec	26
Photographie	26
Scrabble	26
Danse Arc-en-ciel (3 ans à adulte)	27-28-29
Piano, guitare et violon (cours privés)	30
Libérez les livres	30
Service de lecture (bibliothèque)	30

NOS ORGANISMES / INFRASTRUCTURES

Club de patinage artistique	15
Comité de hockey mineur	31
Aréna et activités de glace	32
Disc golf / sentier pédestre	33
Ski Saint-Raymond	34
Vallée Bras-du-Nord	35
Organismes du milieu	36-37-38-39
Piscine Lyne-Beaumont	40
Camp Portneuf	41
Parcs et espaces verts	42



ÉVÉNEMENTS À VENIR

16
AOÛT



CATHERINE MAJOR
PIANO ET VOIX

Présenté en collaboration avec la Maison Plamondon
448, rue Saint-Joseph, Saint-Raymond.

38\$ taxes incluses, admission générale



8
SEPTEMBRE



VERNISSAGE
ET EXPOSITION POSTHUME
D'OEUVRES DE L'ARTISTE MULTIDISCIPLINAIRE
ANDRÉ DU BOIS - NON FINITO

Présenté dans la verrière du centre multifonctionnel Rolland-Dion
160, place de l'Église, Saint-Raymond - Gratuit

28-29
SEPTEMBRE



**LES JOURNÉES
DE LA CULTURE**

Programmation à venir

10
NOVEMBRE



**LE MONDE DES
ELIZABETHS**

Présenté en collaboration avec la Maison Plamondon
448, rue Saint-Joseph, Saint-Raymond.

10\$ taxes incluses, admission générale - En vente dès le 12 septembre.



7
FÉVRIER 2025



FRANÇOIS BELLEFEUILLE
RODAGE DE NOUVELLES AFFAIRES

Présenté au centre multifonctionnel Rolland-Dion
160, place de l'Église, Saint-Raymond

39\$ taxes incluses, places assignées



13
MARS 2025



PHILIPPE LAPRISE
POURQUOI PAS

Présenté au centre multifonctionnel Rolland-Dion
160, place de l'Église, Saint-Raymond

46\$ taxes incluses, places assignées

Points de vente des billets : Pharmacie Uniprix Picard et Simard
Achat en ligne via le site WEB de la Ville de Saint-Raymond
www.villesaintraymond.com

UNE PROGRAMMATION DE SPECTACLES COMPLÈTEMENT GRATUITE!

Soyez des nôtres et profitez de notre programmation de spectacles musicaux et de démonstrations d'habiletés à vélo durant toute la fin de semaine!

Toute la programmation festive est gratuite et ouverte à tous!

VENDREDI 23 AOÛT

La Grand-messe l'ultime hommage aux
Cowboys Fringuants
The Tear's Theory



SAMEDI 24 AOÛT

Hommage à Bob - Salut Bob Gorgée
TONE CALL band
Bo Bon Pas Chère



DIMANCHE 25 AOÛT

Jimmy Stratosphère Star interplanétaire



EN PERMANENCE SUR LE SITE

Service de bar et de restauration / Village d'exposants / Animation et compétition /
Démonstrations d'habiletés / Jeux gonflable et parcours d'agilité pour les plus jeunes

WWW.RAIDBRASDUNORD.COM



RAID
Bras du Nord
depuis 2004

RAID
BRAS DU NORD
PROMUTUEL
ASSURANCE

UN ÉVÉNEMENT INCONTOURNABLE EN 2024!



DÉFI ENTREPRISE

Vendredi 23 août

Relève le défi amical de vélo de montagne avec tes collègues de travail! L'équipe de quatre participants qui effectuera le plus de fois la boucle de 5km à relais sera couronnée grande championne!

Pas besoin d'être un athlète ;) L'objectif est de s'amuser!



LES COURSES

Samedi 24 août

Les courses du Raid Bras du Nord sont de loin l'événement de vélo de montagne le plus imposant au Québec! Avec ses 6 distances, le Raid offre un défi à tous les calibres de cyclistes!

Avant Bras 20 km
Petit Bras 30 et 45 km
Gros Bras 60 et 75 km



JOURNÉE FAMILLE

Dimanche 25 août

L'avenir du vélo de montagne passe par la relève!

Le Mini Bras est le défi des tout-petits, de 2 à 10 ans. Animation et spectacle de magie sur place!

**GRATUIT POUR
TOUS!**

WWW.RAIDBRASDUNORD.COM

TOURNOI AMICAL 3X3

5 AU 8 SEPTEMBRE 2024



INFORMATIONS :
jimmy.martel@villesaintraymond.com

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 31 AOÛT 2024

CATÉGORIES
FÉMININES / MASCULINES

200 \$ / ÉQUIPE

BOURSES AUX GAGNANTS

3 PARTIES ASSURÉES

*Au profit du Fonds d'accessibilité
aux sports et aux loisirs
de Saint-Raymond
et de Leucan*



COURSE DES COULEURS

COURSE DES COULEURS

28 SEPTEMBRE - 8H30 À 11H30



Pour la 4^e édition de l'événement «Au rythme de l'automne», nous relançons la course des couleurs en collaboration avec la Vallée Bras-du-Nord.

Il s'agit d'une course en sentier amicale où le but est de se dépasser individuellement, tout en amassant de l'argent pour le fond d'accessibilité aux sports et aux loisirs ainsi que le projet En Marche dans la Vallée Bras-du-Nord.

Pour les distances 1 et 2 kilomètres, le coût d'inscription est de 10 \$ et il sera versé directement aux causes.

Pour le 3,5 et 7,6 km, le coût d'inscription est de 25 \$ dont 10\$ seront remis aux deux causes.

Pour le 10,8 km et le 16 km, le coût d'inscription est de 40 \$ dont 20\$ seront remis aux deux causes.

INSCRIPTION : <https://www.inscriptionenligne.ca/course-des-couleurs-saint-raymond/>

VALLÉE BRAS
DU NORD



LE SAMEDI
28 SEPTEMBRE 2024
11 H À 16 H




ÉVÉNEMENT
AUTOMNAL ET FAMILIAL



SUR LE SITE

- Dégustation bières et viandes (\$)
- Maquillage pour enfants
- Structures gonflables 
- Animation musicale
- Espace feu 
- Sentiers pédestres et de vélo

AU PROGRAMME

- Course des couleurs
- Tournoi amical de disc golf 
- Chasse aux citrouilles
- Épluchette de blé d'inde 
- Défi Évasion
- Sentier animé 



À LA STATION
SKI SAINT-RAYMOND

1226, RANG NOTRE-DAME, SAINT-RAYMOND

WWW.VILLESAINRAYMOND.COM |

VILLE SAINT-RAYMOND



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 2024

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 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 2024**, 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 parmi ceux proposés.

Inscription et information : CARREFOUR FM PORTNEUF - 759, rue Saint-Cyrille, Saint-Raymond, 418 337-3704

Mercredi, 4 septembre 2024, de 13 h 30 à 16 h 30 ; jeudi, le 5 septembre 2024, de 15 h à 18 h 30

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	

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

Service des loisirs

Ville de Saint-Raymond

375, rue Saint-Joseph

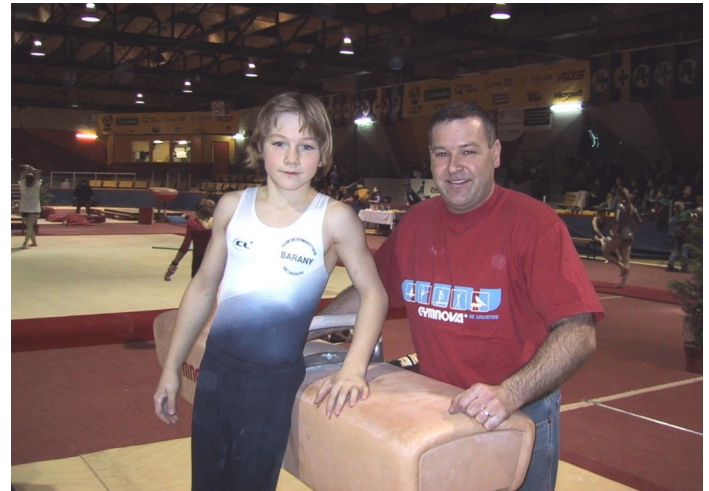
Saint-Raymond (Québec) G3L 1A1

HOMMAGE À GUY PARADIS - ENSEIGNANT DU COURS DE TRAMPOLINE

Merci Guy pour ces quelque 30 années à avoir transmis à des centaines de jeunes ta passion pour la gymnastique et le trampoline. Nous garderons en mémoire ton dévouement, tes grandes connaissances et ton désir de toujours vouloir développer ce sport que tu as dominé au milieu des années 70. En plus de tes qualités d'enseignant, nous nous souviendrons de l'athlète que tu as été et de ton record de 7 médailles d'or obtenues lors des jeux du Québec présentés à Trois-Rivières en 1975. Par-dessus tout, nous garderons l'image de la personne enjouée, appréciée de tous qui s'est engagée de multiples façons au sein de sa communauté.

1962-2024

PHOTO : Guy Paradis, responsable de la compétition de gymnastique Jeux du Québec hiver 2003, Saint-Raymond



LOISIRS PARASCOLAIRES

LES LOISIRS PARASCOLAIRES

Les loisirs parascolaires, présentés conjointement par le Service des loisirs et l'école primaire de la Grande-Vallée, 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 des places seraient disponibles, une troisième inscription pourrait alors être acceptée.

LES ACTIVITÉS SONT ANNULÉES LORS DES CONGÉS SCOLAIRES.



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 40 23 sept. au 2 déc. 2024 Cours annulé: 14 octobre	3 ^e à 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	70 \$ avant 30 août 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 30 août 116.67 \$ régulier	Carole Plamondon
Mardi, 11 h 25 à 12 h 40 24 sept. au 26 nov. 2024	3 ^e à 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	70 \$ avant 30 août 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 30 août 116.67 \$ régulier	Carole Plamondon
Jeudi, 11 h 25 à 12 h 40 26 sept. au 5 déc. 2024 Cours annulé: 31 octobre	3 ^e à 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	70 \$ avant 30 août 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 30 août 116.67 \$ régulier	Carole Plamondon

ATELIERS CRÉATIFS



1^{re}-2^e année : 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. Matériel fourni.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 11 h 15 à 12 h 40 23 sept. au 2 déc. 2024 Cours annulé : 14 octobre	1 ^{re} - 2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	135 \$ avant 30 août 150 \$ régulier	Stéphanie Bardou
Jeudi, 15 h 15 à 16 h 30 26 sept. au 5 déc. 2024 Cours annulé : 31 octobre	1 ^{re} - 2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	135 \$ avant 30 août 150 \$ régulier	Stéphanie Bardou

ATELIERS DÉCOUVERTES



Venez découvrir la faune, la flore, la science, l'histoire avec des dessins-bricolages-expériences pour illustrer les différents thèmes abordés (abeilles, volcans, espace, insectes...)

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 11 h 15 à 12 h 40 24 sept. au 26 nov. 2024	1 ^{re} - 2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	135 \$ avant 30 août 150 \$ régulier	Stéphanie Bardou

ATELIERS DÉTENTE



Venez vous détendre dans une ambiance calme . Au programme coloriage, casse tête et lecture.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 11 h 15 à 12 h 40 26 sept. au 5 déc. 2024 Cours annulé : 31 octobre	Maternelle, 1 ^{re} , 2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	135 \$ avant 30 août 150 \$ régulier	Stéphanie Bardou

ATELIERS ÉCRITURE COMBINÉ AVEC DU DESSIN



Venez vous amuser en créant des histoires à partir de dessins ou de mots. Nous effectuerons des exercices ludiques et amusants pour aider à stimuler l'imaginaire. Seul préalable: aimer écrire et dessiner. Matériel : Apporter un cahier.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mercredi, 11 h 25 à 12 h 40 25 sept. au 27 nov. 2024	3 ^e - 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	135 \$ avant 30 août 150 \$ régulier	Stéphanie Bardou

JUST DANCE



Venez danser en suivant les chorégraphies de Just Dance

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Vendredi, 11 h 15 à 12 h 40 27 sept. au 13 déc. 2024 Cours annulés : 11 oct., 8-22 nov., 6 déc.	1 ^{ère} - 2 ^e année	Centre multifonctionnel	8 sem.	72 \$ avant 30 août 80 \$ régulier	108 \$ avant 30 août 120 \$ régulier	Stéphanie Bardou
Mercredi, 15 h 15 à 16 h 30 25 sept. au 27 nov. 2024	1 ^{ère} - 2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	135 \$ avant 30 août 150 \$ régulier	Stéphanie Bardou

KARATÉ - MIDI



Initiation au karaté.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 11 h 15 à 12 h 40 23 sept. au 2 déc. 2024 Cours annulé : 14 octobre	1 ^{re} - 2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	60 \$ avant 30 août 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	Nathalie Cloutier

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 25 à 12 h 40 24 sept. au 26 nov. 2024	5 ^e - 6 ^e année Max : 15	Centre multifonctionnel	10 sem.	60 \$ avant 30 août 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	Jasmin Cantin
Jeudi, 11 h 25 à 12 h 40 26 sept. au 5 déc. 2024 Cours annulé : 31 octobre	3 ^e - 4 ^e année Max : 12	Centre multifonctionnel	10 sem.	60 \$ avant 30 août 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	Jasmin Cantin

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
Mardi, 11 h 15 à 12 h 40 24 sept. au 26 nov. 2024	Maternelle	Centre multifonctionnel	10 sem.	60 \$ avant 30 août 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	Animateur recherché
Mercredi, 11 h 15 à 12 h 40 25 sept. au 27 nov. 2024 Cours annulé : 6 novembre	1 ^{re} année	Centre multifonctionnel	10 sem.	60 \$ avant 30 août 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	Animateur recherché
Lundi, 11 h 15 à 12 h 40 23 sept. au 2 déc. 2024 Cours annulé : 14 octobre	2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	60 \$ avant 30 août 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	Animateur recherché

TRICOT



Initiation ou perfectionnement en tricot.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 11 h 25 à 12 h 40 24 sept. au 26 nov. 2024	3 ^e - 4 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	60 \$ avant 30 août 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	France Girard
Jeudi, 11 h 25 à 12 h 40 26 sept. au 28 nov. 2024	5 ^e - 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	60 \$ avant 30 août 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	France Girard

YOGA EXPANSION



Convient de la maternelle à la 2^e année inclusivement. À partir d'histoires et de thèmes amusants, le yoga pour enfant leur permet d'exprimer leur personnalité et leur potentiel à travers des mouvements et exercices suggérés.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 11 h 15 à 12 h 40 24 sept. au 26 nov. 2024	Maternelle - 2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	135 \$ avant 30 août 150 \$ régulier	Caroline Bergeron
Jeudi, 11 h 15 à 12 h 40 26 sept. au 5 déc. 2024 Cours annulé : 31 octobre	Maternelle - 2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	135 \$ avant 30 août 150 \$ régulier	Caroline Bergeron

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE

INSCRIPTION 2024-2025

 **EN LIGNE**
SUR LA PLATEFORME VOILÀ
20 AOÛT (dès 6h am)
AU 29 AOÛT 2024.

 **PAR TÉLÉPHONE**
28 et 29 AOÛT 2024.

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

PATINAGE ARTISTIQUE

CLIENTÈLE : 5 à 99 ans
(Niveau STAR1 requis pour les 18 ans +)
DURÉE : 26 semaines
COÛT : (incluant le rabais de 10% jusqu'au 29 août)
Résidents : 200 \$ | non-résidents : 300 \$
Tarifs d'entraîneur en sus, aux frais du patineur.
Début 7 septembre 2024.

 CLUB DE PATINAGE
ARTISTIQUE SAINT-RAYMOND


CPA
SAINT-RAYMOND



 **SPECTACLE PRÉSENTÉ**
LE 29 MARS 2025

INITIATION ADULTE ET ADOLESCENT (15 ans et plus)

DURÉE : 14 semaines
LUNDI : 21h20 à 22h10
COÛT : (incluant le rabais de 10% jusqu'au 29 août)
Résidents : 165 \$ | non-résidents : 247,50 \$
9 septembre au 16 décembre 2024.
(annulé le 14 octobre)

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

PATINAGE PLUS

APPRENTISSAGE DES BASES DU PATIN

MATÉRIEL REQUIS :
Patins
(avec lacets obligatoires)
Casque (certifié CSA)
Gants

CLIENTÈLE : 3 à 15 ans
DURÉE : 22 semaines

Rencontre obligatoire au premier cours.
14 septembre au 21 décembre 2024
11 janvier au 15 mars 2025

GROUPE A : 3 à 5 ans :
(3 ans au 1er septembre)
Samedi : 10h50 à 11h20
Coût du 20 au 29 août 2024 :
Résidents : 180 \$ | (10% rabais inclus)
non-résidents : 270 \$

GROUPE B : 5 à 7 ans :
(5 ans au 1er septembre)
Samedi : 11h20 à 12h05
Coût du 20 au 29 août 2024 : (10% rabais inclus)
Résidents : 190 \$ | non-résidents : 285 \$

PATINAGE PLUS AVANCÉ :
8 ans et plus :
(8 ans au 1er septembre)
Samedi : 11h05 à 12h05
Coût du 20 au 29 août 2024 :
Résidents : 200 \$ | (10% rabais inclus)
non-résidents : 300 \$

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



**COURS
OFFERTS PAR :**


CPA
SAINT-RAYMOND

CARDIO BOXING

Dynamique et amusant, le cardioboxing est inspiré de la boxe. Il permet à la fois de vous défouler, d'améliorer votre condition physique et votre endurance. Oubliez les combats et concentrez-vous sur le cardio, le renforcement ainsi que la dépense énergétique. Venez vous donner au maximum, chercher votre limite à chaque entraînement dans une ambiance amusante.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 18 h 30 à 19 h15 26 sept. au 19 décembre 2024	Adultes	Centre multifonctionnel	13 sem.	110 \$ avant 30 août 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 30 août 183,34 \$ régulier	Mickael Gordio
Jeudi, 19 h 30 à 20 h15 26 sept. au 19 décembre 2024	Adultes	Centre multifonctionnel	13 sem.	110 \$ avant 30 août 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 30 août 183,34 \$ régulier	Mickael Gordio

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, 10 h 30 à 11 h 25 24 sept. au 17 déc. 2024	Mère - bébé Femmes enceintes	Centre multifonctionnel Salle de danse A	13 sem.	118 \$ avant 30 août 131,12 \$ régulier	177 \$ avant 30 août 196,67 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme

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 annuelle est transmise par courriel.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	COÛT résident	COÛT non-résident	INFORMATION :
Mercredi, 13 h 30 4 sept. 2024 au 12 juin 2025	Adultes	Départ du centre Augustine-Plamondon 204, rue Perrin	Gratuit	Gratuit	Céline Vallée celinevallee1@yahoo.ca

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (50 ANS ET PLUS / 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 personnes de 50 ans et plus.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 9 h 30 à 10 h 25 24 sept. au 17 déc. 2024	50 ans et +	Centre multifonctionnel	13 sem.	110 \$ avant 30 août 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 30 août 183,34 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme
Jeudi, 10 h 30 à 11 h 25 26 sept. au 19 déc. 2024	65 ans et +	Centre multifonctionnel	13 sem.	110 \$ avant 30 août 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 30 août 183,34 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme

COURS À LA CARTE

La possibilité d'acheter des cours à la carte est de retour pour l'ENSEMBLE des cours de conditionnement physique (Tabata, TRX, conditionnement, spinning, spinning 50 ans et plus, cardio boxing, pound fit, Zumba, HIIT)

Les places sont limitées et nous ne pouvons pas garantir qu'il en restera dans tous les cours. Les gens inscrits au cours de groupe ont priorité contrairement aux utilisateurs des cartes. **Valide pour 2024-2025.**

Voici les forfaits disponibles via VOILÀ durant la période d'inscription et à l'hôtel de ville par la suite.

1 carte	6 cartes	12 cartes	24 cartes
Résident : 15 \$ Non-résident : 20 \$	Résident : 80 \$ Non-résident : 110 \$	Résident : 135 \$ Non-résident : 200 \$	Résident : 260 \$ Non-résident : 360 \$

DANSE COUNTRY - POP

Guy & Nancy—Danse Country vous offrent la possibilité d'apprendre la danse Country-Pop, un style coloré et actuel basé sur les airs populaires joués à la radio. Guy Dubé est un enseignant-chorégraphe reconnu dans le milieu pour ses compétences, son dynamisme et son entrain communicatif. Ces cours d'adressent à toutes personnes désirant apprendre les danses qui sont pratiquées partout au Québec. Que ce soit en ligne ou en partenaire, vous aurez droit à un enseignement de qualité.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 19 h à 20 h 16 sept. au 2 déc. 2024 Cours annulé : 14 octobre	Débutant Danse en ligne	Centre multifonctionnel	11 sem.	100 \$ avant 30 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 30 août 166,67 \$ régulier	Guy & Nancy Danse Country
Lundi, 20 h 15 à 21 h 15 16 sept. au 2 déc. 2024 Cours annulé : 14 octobre	Danse partenaire	Centre multifonctionnel	11 sem.	100 \$ avant 30 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 30 août 166,67 \$ régulier	Guy & Nancy Danse Country

ENTRAÎNEMENT BOXE SANS CONTACT

La boxe sans contact est une forme d'entraînement de boxe qui se focalise sur l'apprentissage des techniques, des mouvements et des enchaînements de la boxe traditionnelle sans pour autant avoir de contacts physiques avec un adversaire. Au lieu d'affronter un autre boxeur dans un ring, vous pratiquez généralement avec des sacs de frappe, des cibles ou dans le vide, souvent appelé « shadow boxing ». Cet entraînement est idéal pour ceux qui souhaitent bénéficier des avantages cardiovasculaires, de la tonification musculaire et de la concentration mentale offerts par la boxe, sans risquer les contusions ou les blessures que peut causer une confrontation directe. La boxe sans contact est accessible à tous, quel que soit l'âge ou le sexe. On cible une clientèle débutante.

Matériel requis : vêtement de sport, bouteille d'eau, serviette. Fortement recommandé : gant de boxe.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 18 h 30 à 19 h 45 24 sept. au 17 déc. 2024	Adulte, Débutant	Ancienne Caserne	13 sem.	160 \$ avant 30 août 177,78 \$ régulier	240 \$ avant 30 août 266,67 \$ régulier	Mickael Gordio
Mardi, 19 h 45 à 21 h 24 sept. au 17 déc. 2024	Adulte Inter - avancé	Ancienne Caserne	13 sem.	160 \$ avant 30 août 177,78 \$ régulier	240 \$ avant 30 août 266,67 \$ régulier	Mickael Gordio
Mercredi, 18 h à 19 h 15 25 sept. au 18 déc. 2024	Adulte, Débutant	Ancienne Caserne	13 sem.	160 \$ avant 30 août 177,78 \$ régulier	240 \$ avant 30 août 266,67 \$ régulier	Mickael Gordio
Mercredi, 19 h 15 à 20 h 30 25 sept. au 18 déc. 2024	Adulte Inter - avancé	Ancienne Caserne	13 sem.	160 \$ avant 30 août 177,78 \$ régulier	240 \$ avant 30 août 266,67 \$ régulier	Mickael Gordio

ACTIVITÉS SPORTIVES



ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL / CROSSFIT

Le CrossFit est un programme d'entraînement de haute intensité qui mélange la musculation, l'endurance et la gymnastique. Conçu pour améliorer la force et la condition physique générale, le CrossFit est réputé pour sa capacité à créer des athlètes polyvalents capables de relever n'importe quel défi physique. Matériel : serviette et bouteille d'eau.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h 30 à 19 h 20 23 sept. au 16 déc. 2024 Cours annulé : 14 octobre	16 ans et + 10 places	Ancienne Caserne	12 sem.	80 \$ avant 30 août 88,89 \$ régulier	120 \$ avant 30 août 133.34 \$ régulier	Mathieu Paquet Kinésiologue
Lundi, 19 h 30 à 20 h 20 23 sept. au 16 déc. 2024 Cours annulé : 14 octobre	16 ans et + 10 places	Ancienne Caserne	12 sem.	80 \$ avant 30 août 88,89 \$ régulier	120 \$ avant 30 août 133.34 \$ régulier	Mathieu Paquet Kinésiologue
Mardi, 8 h 30 à 9 h 20 24 sept. au 17 déc. 2024	16 ans et +	Ancienne Caserne	13 sem.			Entraîneur recherché
Mardi, 16 h 30 à 17 h 20 24 sept. au 17 déc. 2024	16 ans et +	Ancienne Caserne	13 sem.			Entraîneur recherché
Jeudi, 9 h 30 à 10 h 20 26 sept. au 19 déc. 2024	16 ans et +	Ancienne Caserne	13 sem.			Entraîneur recherché
Jeudi, 19 h 30 à 20 h 20 26 sept. au 19 déc. 2024	16 ans et +	Ancienne Caserne	13 sem.			Entraîneur recherché
Jeudi, 20 h 30 à 21 h 20 26 sept. au 19 déc. 2024	16 ans et +	Ancienne Caserne	13 sem.			Entraîneur recherché

Entraîneur recherché

ENTRAÎNEMENT « HIIT »

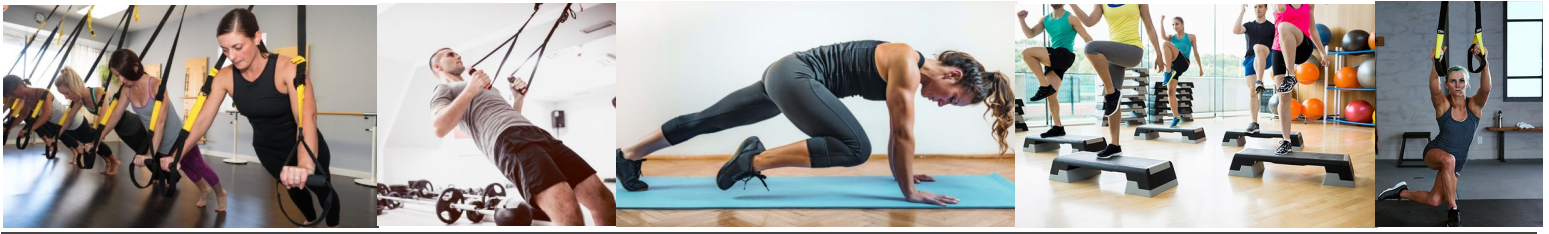
Le HIIT (High-Intensity Interval Training) est une forme d'entraînement qui alterne entre des périodes d'effort intense et des périodes de repos. Le cours est structuré de manière à maximiser l'efficacité de l'entraînement, tout en offrant une expérience motivante avec de la musique entraînante donnant envie de se dépasser. Peut être combiné avec le cours de TRX express pour 60 minutes d'exercice.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 12 h à 12 h 30 24 sept. au 17 déc. 2024	Adulte	Ancienne Caserne	13 sem.	60 \$ avant 30 août 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme

ENTRAÎNEMENT STEP

Le step est un cours rythmé et chorégraphié tout public, pour débutants, intermédiaires et confirmés. Si cette discipline travaille en majeure partie les jambes (mollets, quadriceps et fessiers), les bras ne sont pas en reste. En effet, pour l'équilibre et le bon déroulement de l'activité, les bras doivent accompagner le mouvement.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 16 h 50 à 17 h 40 26 sept. au 19 déc. 2024	Adulte	Ancienne Caserne	13 sem.	118 \$ avant 30 août 131,12 \$ régulier	177 \$ avant 30 août 196,67 \$ régulier	Rachel Bisson Kinéforme



ENTRAÎNEMENT TRX / TRX 50 ans et plus

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
Lundi, 16 h 15 à 17 h 23 sept. au 16 déc. 2024 Cours annulé : 14 octobre	Adulte	Ancienne Caserne	12 sem.	110 \$ avant 30 août 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 30 août 183,34 \$ régulier	Karine Vincent Kinéforme
Lundi, 17 h 05 à 17 h 50 23 sept. au 16 déc. 2024 Cours annulé : 14 octobre	Adulte et 50 ans et plus	Ancienne Caserne	12 sem.	110 \$ avant 30 août 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 30 août 183,34 \$ régulier	Karine Vincent Kinéforme
Jeudi, 17 h 45 à 18 h 30 26 sept. au 19 déc. 2024 Cours annulé : 3 octobre	Adulte	Ancienne Caserne	12 sem.	110 \$ avant 30 août 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 30 août 183,34 \$ régulier	Audrey Moisan Kinéforme
Jeudi, 18 h 35 à 19 h 20 26 sept. au 19 déc. 2024 Cours annulé : 3 octobre	Adulte	Ancienne Caserne	12 sem.	110 \$ avant 30 août 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 30 août 183,34 \$ régulier	Audrey Moisan Kinéforme

ENTRAÎNEMENT TRX - EXPRESS

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 24 sept. au 17 déc. 2024	Adulte	Ancienne Caserne	13 sem.	60 \$ avant 30 août 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme

ZUMBA

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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 17 h 45 à 18 h 35 23 sept. au 2 déc. 2024 Cours annulés : 14 octobre	16 ans et +	Centre multifonctionnel	10 sem.	94 \$ avant 30 août 104,45 \$ régulier	141 \$ avant 30 août 156,67 \$ régulier	Karine Bertrand

ACTIVITÉS SPORTIVES



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 sept. au 16 déc. 2024 Cours annulé : 14 octobre	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	110 \$ avant 30 août 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 30 août 183,34 \$ régulier	Jasmin Cantin
Lundi, 19 h à 19 h 50 23 sept. au 16 déc. 2024 Cours annulé : 14 octobre	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	110 \$ avant 30 août 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 30 août 183,34 \$ régulier	Jasmin Cantin
Mardi, 17 h à 17 h 50 24 sept. au 17 déc. 2024	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	13 sem.	118 \$ avant 30 août 131,12 \$ régulier	177 \$ avant 30 août 196,67 \$ régulier	Kevin Voyer
Mardi, 18 h à 18 h 50 24 sept. au 17 déc. 2024	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	13 sem.	118 \$ avant 30 août 131,12 \$ régulier	177 \$ avant 30 août 196,67 \$ régulier	Kevin Voyer
Mercredi, 10 h 30 à 11 h 20 25 sept. au 18 déc. 2024	Femme enceinte et coquille	Salle du Pont-Tessier	13 sem.	118 \$ avant 30 août 131,12 \$ régulier	177 \$ avant 30 août 196,67 \$ régulier	Judith Dessureault
Mercredi, 11 h 30 à 12 h 20 25 sept. au 18 déc. 2024	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	13 sem.	118 \$ avant 30 août 131,12 \$ régulier	177 \$ avant 30 août 196,67 \$ régulier	Judith Dessureault
Mercredi, 16 h 30 à 17 h 20 25 sept. au 18 déc. 2024	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	13 sem.	118 \$ avant 30 août 131,12 \$ régulier	177 \$ avant 30 août 196,67 \$ régulier	Audrey Lirette
Mercredi, 17 h 30 à 18 h 20 25 sept. au 18 déc. 2024	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	13 sem.	118 \$ avant 30 août 131,12 \$ régulier	177 \$ avant 30 août 196,67 \$ régulier	Audrey Lirette
Jeudi, 18 h 30 à 19 h 20 26 sept. au 19 déc. 2024	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	13 sem.	118 \$ avant 30 août 131,12 \$ régulier	177 \$ avant 30 août 196,67 \$ régulier	Audrey Lirette

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 23 sept. au 16 déc. 2024 Cours annulé : 14 octobre	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	100 \$ avant 30 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 30 août 166,67 \$ régulier	Caroline Jackson
Mercredi, 9 h 30 à 10 h 20 25 sept. au 18 déc. 2024	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	13 sem.	110 \$ avant 30 août 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 30 août 183,34 \$ régulier	Judith Dessureault
Jeudi, 9 h à 9 h 50 26 sept. au 19 déc. 2024	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	13 sem.	110 \$ avant 30 août 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 30 août 183,34 \$ régulier	Caroline Jackson
Jeudi, 16 h 30 à 17 h 20 26 sept. au 19 déc. 2024 Cours annulé : 3 octobre	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	100 \$ avant 30 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 30 août 166,67 \$ régulier	Audrey Moisan

ACTIVITÉS SPORTIVES



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 30 à 11 h 20 23 sept. au 9 déc. 2024 Cours annulé : 14 octobre	50 ans et +	Centre multifonctionnel	11 sem.	GRATUIT	GRATUIT	Yolande Daniel
Jeudi, 10 h à 11 h 26 sept. au 12 déc. 2024	50 ans et +	Centre multifonctionnel	12 sem.	GRATUIT	GRATUIT	Yolande Daniel

YOGA - GESTION DU STRESS

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 16 sept. au 9 déc. 2024 Cours annulé : 14 octobre	Adultes	Centre multifonctionnel	12 sem.	106 \$ avant 30 août 117,78 \$ régulier	159 \$ avant 30 août 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 16 sept. au 9 déc. 2024 Cours annulé : 14 octobre	50 ans et + Initiation	Centre multifonctionnel	12 sem.	106 \$ avant 30 août 117,78 \$ régulier	159 \$ avant 30 août 176,67 \$ régulier	Anouk Thibault
Lundi, 10 h 45 à 12 h 16 sept. au 9 déc. 2024 Cours annulé : 14 octobre	50 ans et + Initié Technique avancée de pranayama	Centre multifonctionnel	12 sem.	106 \$ avant 30 août 117,78 \$ régulier	159 \$ avant 30 août 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 19 sept. au 5 déc. 2024	Adultes	Centre multifonctionnel	12 sem.	64 \$ avant 30 août 71,12 \$ régulier	96 \$ avant 30 août 106,67 \$ régulier	Anouk Thibault

ACTIVITÉS SPORTIVES



BADMINTON

Ligues 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
Mardi, 19 h 30 à 21 h 30 17 sept. au 17 déc. 2024 7 janvier au 6 mai 2025 Cours annulé : 4 mars	16 ans et + Hommes	Gymnase Marguerite- d'Youville	31 sem.	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	135 \$ avant 30 août 150 \$ régulier
Mercredi, 19 h 30 à 21 h 30 18 sept. au 18 déc. 2024 8 janvier au 7 mai 2025 Cours annulé : 5 mars	16 ans et + Mixte	Gymnase Marguerite- d'Youville	31 sem.	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	135 \$ avant 30 août 150 \$ régulier
Mercredi, 19 h 45 à 21 h 45 18 sept. au 18 déc. 2024 8 janvier au 7 mai 2025 Cours annulé : 5 mars	16 ans et + Mixte	Gymnase Saint-Joseph	31 sem.	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	135 \$ avant 30 août 150 \$ régulier
Jeudi, 17 h 30 à 19 h 30 19 sept. au 19 déc. 2024 9 janvier au 8 mai 2025 Cours annulé : 6 mars	16 ans et + Mixte	Gymnase Marguerite- d'Youville	31 sem.	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	135 \$ avant 30 août 150 \$ régulier
Jeudi, 19 h 30 à 21 h 30 19 sept. au 19 déc. 2024 9 janvier au 8 mai 2025 Cours annulé : 6 mars	16 ans et + Femmes	Gymnase Marguerite- d'Youville	31 sem.	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	135 \$ avant 30 août 150 \$ régulier

HOCKEY COSOM FÉMININ

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.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident
Mardi, 20 h à 21 h 30 24 sept. au 17 déc. 2024 7 janvier au 6 mai 2025 Cours annulé : 4 mars	Femmes 18 ans et +	Gymnase Louis-Jobin Entrée porte 4	30 sem.	84 \$ avant 30 août 93,34 \$ régulier	126 \$ avant 30 août 140 \$ régulier

VOLLEYBALL

Joignez-vous à notre ligue amicale de volleyball.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	INFORMATION FACEBOOK :
Mercredi, 20 h à 21 h 30 25 sept. au 18 déc. 2024 8 janvier au 7 mai 2025 Cours annulé : 5 mars	Adultes	Gymnase Louis-Jobin Entrée porte 4	30 sem.	84 \$ avant 30 août 93,34 \$ régulier	126 \$ avant 30 août 140 \$ régulier	Volleyball Saint-Raymond



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.

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

Inter et avancé : 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 16 sept. au 16 déc. 2024 6 janvier au 5 mai 2025 Cours annulés : 14 oct., 3 mars et 21 avril	16 ans et + Compétitif Avancé - 12 places	Gymnase Saint-Joseph	29 sem.	84 \$ avant 30 août 93,34 \$ régulier	126 \$ avant 30 août 140 \$ régulier	Pauline Garneau
Mardi, 18 h à 20 h 17 sept. au 17 déc. 2024 7 janvier au 6 mai 2025 Cours annulé : 4 mars	16 ans et + Récréatif Intermédiaire - 12 places	Gymnase Saint-Joseph	31 sem.	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	135 \$ avant 30 août 150 \$ régulier	Daniel Boucher
Mardi, 20 h à 21 h 30 17 sept. au 17 déc. 2024 7 janvier au 6 mai 2025 Cours annulé : 4 mars	16 ans et + Récréatif Débutant - 6 places	Gymnase Saint-Joseph	31 sem.	68 \$ avant 30 août 75,57 \$ régulier	102 \$ avant 30 août 113,34 \$ régulier	
Mardi, 20 h à 21 h 30 17 sept. au 17 déc. 2024 7 janvier au 6 mai 2025 Cours annulé : 4 mars	16 ans et + Récréatif Avancé - 6 places	Gymnase Saint-Joseph	31 sem.	68 \$ avant 30 août 75,57 \$ régulier	102 \$ avant 30 août 113,34 \$ régulier	
Mercredi, 18 h à 19 h 30 18 sept. au 18 déc. 2024 8 janvier au 7 mai 2025 Cours annulé : 5 mars	16 ans et + Intermédiaire et avancé - 12 places	Gymnase Saint-Joseph	31 sem.	68 \$ avant 30 août 75,57 \$ régulier	102 \$ avant 30 août 113,34 \$ régulier	Claude Morasse
Vendredi, 18 h à 19 h 30 20 sept. au 20 déc. 2024 10 janvier au 9 mai 2025 Cours annulé : 7 mars	16 ans et + Toutes catégories 12 places	Gymnase Saint-Joseph	31 sem.	68 \$ avant 30 août 75,57 \$ régulier	102 \$ avant 30 août 113,34 \$ régulier	À déterminer

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 20 16 sept. au 18 nov. 2024 Cours annulé : 14 octobre	6 et 7 ans	Gymnase Marguerite- D'Youville	10 sem.	55 \$ avant 30 août 61,12 \$ régulier	82,50 \$ avant 30 août 91,68 \$ 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 20 16 sept. au 18 nov. 2024 Cours annulé : 14 octobre	6 et 7 ans	Gymnase Marguerite- D'Youville	10 sem.	55 \$ avant 30 août 61,12 \$ régulier	82,50 \$ avant 30 août 91,68 \$ régulier	France Girard

KARATÉ JUNIOR



HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h 30 à 19 h 30 h et Vendredi, 19 h à 20 h 30 16 sept. au 13 déc. 2024 Cours annulé : 14 octobre	8 à 17 ans	Gymnase Marguerite- D'Youville	14 sem.	73 \$ avant 30 août 81,12 \$ régulier	109,50 \$ avant 30 août 121,68 \$ régulier	Alain Lavoie



CLUB DE KARATÉ DE SAINT-RAYMOND



VOLET ADULTE

KARATÉ PARENT - ENFANT

Cours parent-enfant pour faciliter l'apprentissage et avoir un horaire adapté.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h 30 à 19 h 30 Vendredi, 19 h à 20 h 30 16 sept. au 13 déc. 2024	13 ans et moins	Centre multifonctionnel	14 sem.	73 \$ avant 30 août 81,12 \$ régulier	109,50 \$ avant 30 août 121,68 \$ régulier	Alain Lavoie
Lundi, 18 h 30 à 19 h 30 Vendredi, 19 h à 20 h 30 16 sept. au 13 déc. 2024	Parent	Centre multifonctionnel	14 sem.	90 \$ avant 30 août 100 \$ régulier	135 \$ avant 30 août 150 \$ régulier	Alain Lavoie

KARATÉ ADULTE

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi et vendredi 19 h à 20 h 30 16 sept. au 13 déc. 2024 Cours annulé : 14 octobre	18 ans et +	Gymnase Marguerite-D'Youville	14 sem.	100 \$ avant 30 août 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 30 août 166,68 \$ régulier	Alain Lavoie

REJOINDRE LE CLUB

Kyoshi Alain Lavoie

7e dan Yoseikan Karaté-Do

5e dan Iaido et Ken-Jutsu

418 575-4953

kyoshi.alain@outlook.com

kyoshi.alain@outlook.com

www.karate-st-raymond.com

[Karaté St-Raymond](http://www.karate-st-raymond.com)



Dojo St-Raymond



ACTIVITÉS CULTURELLES



ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE

L'atelier d'écriture créative vous proposera des jeux et des exercices qui permettront de stimuler la mémoire et de s'entraîner à la recherche des mots et des souvenirs oubliés. L'atelier d'écriture est un temps et un lieu de découverte, d'affirmation de sa propre écriture au travers un thème. Cet atelier permet de passer un bon moment, dans le partage et la convivialité !

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mercredi, 9 h 30 à 10 h 45 18 sept. au 4 déc. 2024	60 ans et plus	Centre multifonctionnel	12 sem.	120 \$ avant 30 août 133,34 \$ régulier	180 \$ avant 30 août 200 \$ régulier	Stéphanie Bardou

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 16 sept. au 16 déc. 2024 6 janv. au 5 mai 2025 Cours annulés : 14 oct., 3 mars, 21 avril	Pour adulte	École secondaire Louis-Jobin Auditorium	29 sem.	65 \$ avant 30 août 72,23 \$ régulier	97,50 \$ avant 30 août 108,34 \$ régulier	Hélène Sauvageau

PEINTURE AVEC LUCIE DOLBEC

Atelier de peinture avec madame Lucie Dolbec où chacun peint son propre sujet incluant quelques démonstrations.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 18 h 30 à 21 h 30 17 sept. au 22 oct. 2024	Adultes	Centre multifonctionnel	6 sem.	96 \$ avant 30 août 106,67 \$ régulier	144 \$ avant 30 août 160 \$ régulier	Lucie Dolbec

PHOTOGRAPHIE AVEC YVAN BÉDARD

Ce cours traitera de la créativité et des différentes approches de traitement de la photographie selon les mouvements artistiques depuis 150 ans. De la photographie de reproduction jusqu'à l'usage de la photographie dans les médias mixtes, en passant par les photos très créatives, nous étudierons particulièrement les mouvements du pictorialisme photographique, f/64, et du néo-pictorialisme. Ce cours présentera donc aux participants différentes démarches artistiques en photographie et déboulonnera les croyances de la « vraie » photographie par opposition aux photographies « truquées ».

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 18 h 30 à 20 h 30 10 au 24 octobre 2024	Adultes	Centre multifonctionnel	3 sem.	96 \$ avant 30 août 106,67 \$ régulier	144 \$ avant 30 août 160 \$ régulier	Yvan Bédard

SCRABBLE

Jouer au Scrabble classique, c'est-à-dire un contre un, tout en socialisant et en apprenant des mots. Quelques parties sont jouées à chaque fois. Le matériel est fourni incluant des jeux pivotants. Les personnes non familières avec les règles du jeu seront accompagnées. L'organisateur a beaucoup d'expérience au Scrabble des conseils techniques seront offerts aux personnes intéressées. Tous sont les bienvenus.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 19 h à 21 h 24 sept. au 26 nov. 2024	Adultes	Centre multifonctionnel	10 sem.	40 \$ avant 30 août 44,45 \$ régulier	60 \$ avant 30 août 66,67 \$ régulier	Paul Bergeron

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

23 septembre au 16 décembre 2024 (12 cours)

6 janvier au 3 avril 2025 (12 cours)

*reprise de cours : 8 au 18 avril 2025



COURS ANNULÉS :

14 octobre 2024,

3 au 7 mars 2025, 21 avril 2025



SPECTACLES :

25, 26 et 27 avril 2025

(Bénévoles recherchés pour la semaine précédant le spectacle)

Le prix inclut les frais de costumes et 50 \$ de la campagne de financement **pour toutes les catégories**. La vidéo pour les spectacles est également incluse.

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.

****Abonnez-vous à la page Facebook de la Troupe de danse Arc-en-Ciel pour suivre les informations.**

Crédit photo : Isabelle Cayer



TROUPE DE DANSE ARC-EN-CIEL

BOUT'CHOUX MATERNELLE

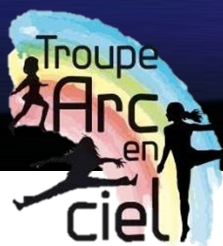
BOUT'CHOUX / MATERNELLE

GROUPE	ENSEIGNANTE	HORAIRE	LOCAL	Avant 30 août		APRÈS 31 août	
Bout'choux - 1 3 ans	Maël Huet Acc.: Sophie Bélanger	Jeudi, 17 h à 17h 45	Salle cours	150 \$	N.R. 190 \$	166.67 \$	N.R 211.12 \$
Bout'choux - 2 3-4 ans	Emma Cantin Acc.: Élyanna David	Mercredi, 17 h à 17 h 45	Salle Arts	150 \$	N.R. 190 \$	166.67 \$	N.R 211.12 \$
Bout'choux - 3 4 ans	Léa Leclerc Acc.: Marguerite Bédard	Jeudi, 17h à 17h45	Salle B	150 \$	N.R. 190 \$	166.67 \$	N.R 211.12 \$
Bout'choux - 4 4-5 ans	Magalie Genois Acc. : Laurie Bélanger	Mercredi, 16 h 45 à 17 h 30	Salle B	150 \$	N.R. 190 \$	166.67 \$	N.R 211.12 \$
Bout'choux - 5 5 ans	Sydney Dionne Acc. : Sara-Maude Lebel	Mardi, 18 h 15 à 19 h	Salle Cours	150 \$	N.R. 190 \$	166.67 \$	N.R 211.12 \$
Maternelle - 1	Emma Cantin	Mercredi, 18 h à 18 h 45	Salle Arts	150 \$	N.R. 190 \$	166.67 \$	N.R 211.12 \$
Maternelle - 2	Camille Bouchard	Lundi, 17h à 17h45	Salle Cours	150 \$	N.R. 190 \$	166.67 \$	N.R 211.12 \$
Maternelle - 3	Maëlle Touchette	Mardi, 16h30 à 17h15	Salle A	150 \$	N.R. 190 \$	166.67 \$	N.R 211.12 \$

Crédit photo : Isabelle Cayer

TROUPE DE DANSE ARC-EN-CIEL

JUNIOR



JUNIOR

GROUPE	ENSEIGNANTE	HORAIRE	LOCAL	Avant 30 août		Après 31 août	
1 ^{re} année - 1	Annabelle Gauvin	Mardi, 17h 30 à 18 h 30	Salle B	165 \$	N.R. 222,50 \$	177,78 \$	N.R. 241,67 \$
1 ^{re} année - 2	Charlyne Beaupré	Jeudi, 17h30 à 18h30	Salle Ars	165 \$	N.R. 222,50 \$	177,78 \$	N.R. 241,67 \$
1 ^{re} année - 3	Charlyne Beaupré	Jeudi, 18h30 à 19h30	Salle Arts	165 \$	N.R. 222,50 \$	177,78 \$	N.R. 241,67 \$
2e année - 1	Alice Delaunière	Lundi, 17 h à 18 h	Salle B	165 \$	N.R. 222,50 \$	177,78 \$	N.R. 241,67 \$
2e année - 2	Coralie Vézina	Mardi, 17h15 à 18h15	Salle Cours	165 \$	N.R. 222,50 \$	177,78 \$	N.R. 241,67 \$
2e année - 3	Annabelle Gauvin	Mardi, 16 h 30 à 17 h 30	Salle B	165 \$	N.R. 222,50 \$	177,78 \$	N.R. 241,67 \$
3e année - 1	Alice Delaunière	Lundi, 18 h à 19 h	Salle B	165 \$	N.R. 222,50 \$	177,78 \$	N.R. 241,67 \$
3e année - 2	Annabelle Gauvin	Mardi, 18 h 30 à 19 h 30	Salle B	165 \$	N.R. 222,50 \$	177,78 \$	N.R. 241,67 \$
3-4e année	Jeanne-Éloïse Moisan	Lundi, 18h à 19h	Salle Arts	165 \$	N.R. 222,50 \$	177,78 \$	N.R. 241,67 \$
4e année	Alice Moisan	Lundi, 18 h à 19 h	Salle A	165 \$	N.R. 222,50 \$	177,78 \$	N.R. 241,67 \$
5e année	Alice Delaunière	Mercredi, 17h30 à 19h	Salle B	245 \$	N.R. 335 \$	265 \$	N.R. 365 \$
6e année	Ève Bertrand	Mercredi, 16 h à 17 h 30	Salle A	245 \$	N.R. 335 \$	265 \$	N.R. 365 \$

Crédit photo : Isabelle Cayer

TROUPE DE DANSE ARC-EN-CIEL

SENIOR



SENIOR

GROUPE	ENSEIGNANTE	HORAIRE	LOCAL	AVANT 30 août		APRÈS 31 août	
Secondaire 1	Maila Morin	Lundi, 19 h à 20 h 30	Salle B	275 \$	N.R. 380 \$	298,34 \$	N.R 415 \$
Secondaire 2 - 3	Alice Moisan	Lundi, 16 h 30 à 18 h	Salle A	275 \$	N.R. 380 \$	298,34 \$	N.R 415 \$
Secondaire 4 - 5	Enseignante recherchée	À venir	Salle	306 \$	N.R. 427 \$	332,78 \$	N.R 467,23 \$
Danse plus 12 à 17 ans Audition (2 premiers cours)	Élise Paré	Lundi, 19 h 30 à 21 h	Salle A	306 \$	N.R. 427 \$	332,78 \$	N.R 467,23 \$
Danse plus 18 à 25 ans Audition (2 premiers cours)	Alixia Plante avec Anne-Charlotte Lajoie et enseignante invitée	Mardi, 19 h 30 à 21 h	Salle B	306 \$	N.R. 427 \$	332,78 \$	N.R 467,23 \$
Adulte - niveau 1 2 chorégraphies	Ève Bertrand	Mercredi, 17 h 30 à 19 h	Salle A	306 \$	N.R. 427 \$	332,78 \$	N.R 467,23 \$
Adulte - niveau 2 - groupe 1 2 chorégraphies	Lisa-Ann Paradis	Mardi, 18 h à 19 h 30 Horaire variable à l'hiver Entre 18 h et 20 h 30	Salle A	306 \$	N.R. 427 \$	332,78 \$	N.R 467,23 \$
Adulte - niveau 2 - groupe 2 2 chorégraphies	Lisa-Ann Paradis	Mardi, 19 h 30 à 21 h Horaire variable à l'hiver Entre 18 h 30 et 21 h	Salle A	306 \$	N.R. 427 \$	332,78 \$	N.R 467,23 \$
Adulte - niveau 3 3 chorégraphies Audition (2 premiers cours)	Marjorie Alain, Vicky Trottier et Alicia Gagné	Mercredi, 19 h à 21 h	Salle A	400 \$	N.R. 550 \$	435,56 \$	N.R 602.23 \$

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.



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 28 AOÛT ET 29 AOÛT SELON L’HORAIRE MENTIONNÉ EN COUVERTURE.

HORAIRE	INSTRUMENT RESSOURCE	CLIENTÈLE	DURÉE	ENDROIT	COÛT résident	COÛT non-résident
Lundi, 15h30 à 21h 16 sept. au 9 déc. 2024 Cours annulé : 14 oct.	PIANO Sylvie Deveault	COURS DE MUSIQUE 45 minutes ou 1 heure disponible.... Informez-vous !	12 sem.	Centre multifonctionnel Salle de musique Salle de réunion	Cours 30 min : 17 ans et - : 210 \$ avant 30 août 233, 34 \$ régulier	Cours 30 min : 17 ans et - : 315 \$ avant 30 août 350 \$ régulier
Lundi, 15 h 30 à 21 h 16 sept. au 9 déc. 2024 Cours annulé : 14 oct.	GUIWARE Réjean Vermette				Adulte : 242 \$ avant 30 août 268, 89 \$ régulier	Adulte : 363 \$ avant 30 août 403, 34 \$ régulier
Samedi, 9 h à 12 h 21 sept. au 7 déc. 2024	Violon (cours 45 min) Sylvie Boisvert				Cours 45 min : 17 ans et - : 315 \$ avant 30 août 350 \$ régulier	Cours 45 min : 17 ans et - : 472,50 \$ avant 30 août 525 \$ régulier
		Jeunes Adultes			Adulte : 363 \$ avant 30 août 403,34 \$ régulier	Adulte : 544,50 \$ avant 30 août 605 \$ régulier

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

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



L’HEURE DU CONTE - Enfants 3 à 5 ans

Dès le 7 janvier, à toutes les 2 semaines, Madame Stéphanie Bardou viendra raconter des histoires aux enfants à l’intérieur de notre service de lecture situé à la bibliothèque de l’école secondaire Louis-Jobin. C’est un rendez-vous. *(Inscription recommandée)*

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Samedi 21 sept, 5-19 oct., 2-16-30 nov., 14 déc. 10 h à 10 h 45	3 à 5 ans	Bibliothèque Louis-Jobin	45 min.	GRATUIT	GRATUIT	Stéphanie Bardou

LA PÉRIODE D'INSCRIPTION POUR LE HOCKEY MINEUR SE DÉROULAIT DU
7 au 15 mai 2024

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

INSCRIPTION **2024** **2025** HOCKEY MINEUR

EN LIGNE
SEULEMENT
SUR LA PLATEFORME



au www.villesaintraymond.com



**DU 7 AU 15 MAI
EXCLUSIVEMENT**
AUCUNE AUTRE PÉRIODE
D'INSCRIPTION

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

CATÉGORIES

M7 (MAHG)	2018-2019-2020
M9 (NOVICE)	2016-2017
M11 (ATOME)	2014-2015
M13 (PEE WEE)	2012-2013
M15 (BANTAM)	2010-2011
M18 (MIDGET)	2007-2008-2009
JUNIOR	2003-2004-2005-2006

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.

COÛT APRÈS LE 15 MAI

NOVICE À MIDGET	1 enfant	375 \$ (275 \$ + 100 \$ tournois)
	2 enfants et +	350 \$ (250 \$ + 100 \$ tournois)
	1 enfant non-résident	485 \$ (385 \$ + 100 \$ tournois)
	2 enfants et + non-résident	375 \$ (275 \$ + 100 \$ tournois)
MAHG	COÛT FIXE POUR TOUS	100 \$
JUNIOR	Résident	400 \$ (300 \$ + 100 \$ tournois)
	Non-résident	500 \$ (400 \$ + 100 \$ tournois)



ARÉNA (fermé lors des jours fériés)

PATINAGE LIBRE

Mardi :	13 h 40 à 14 h 40
Mercredi :	9 h à 10 h
Jeudi :	13 h 45 à 14 h 35
Dimanche :	8 h 30 à 9 h 20

HOCKEY LIBRE *

Lundi :	8 h à 8 h 50 - 3 à 5 ans avec un parent Annulé 14 octobre
Mercredi :	14 h à 15 h 20 - adulte
Vendredi :	7 h à 7 h 50 - adulte - Annulés 31 janvier, 7 et 14 février
Vendredi :	13 h 40 à 14 h 50 - adulte Annulés 31 janvier, 7 et 14 février

CONGÉS SCOLAIRES

20 septembre, 11 octobre, 8 et 22 novembre, 6 décembre

hockey libre :	3 à 5 ans : 8 h à 8 h 50 - Accompagné d'un parent
patinage libre :	9 h à 9 h 50
hockey libre :	12 ans et moins (primaire) : 10 h à 11 h 05
hockey libre :	12 ans et plus (secondaire) : 11 h 15 à 12 h 20
hockey libre :	Adulte : Lundi - 12 h 30 à 13 h 50 Adulte : Vendredi - 13 h 30 à 14 h 50

* ÉQUIPEMENT DE PROTECTION OBLIGATOIRE

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
30 janvier au 9 février 2025

Compétition - Club de patinage artistique
14 au 16 février 2025

Spectacle - Club de patinage artistique
29 mars 2025

Championnat de hockey adulte
Olympique / Entreprise / Amical
4 au 19 avril 2025

Championnat régional - Hockey mineur
19 au 27 avril 2025



ASSOCIATION DES ARBITRES DE SAINT-RAYMOND ARBITRES RECHERCHÉS



- HORAIRE SELON TES DISPONIBILITÉS
- 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 :

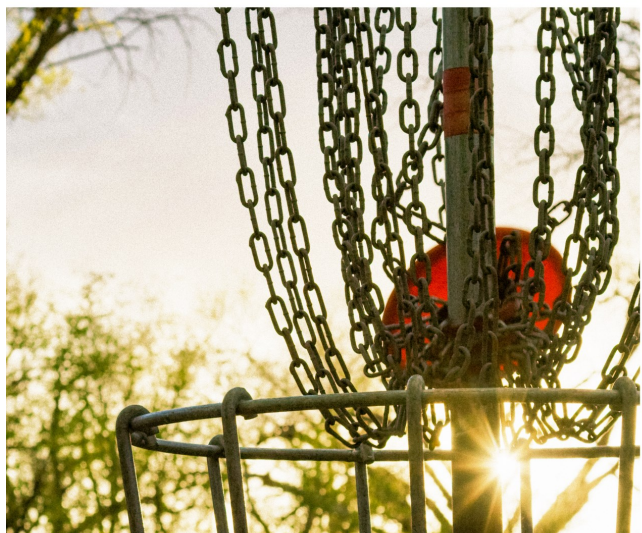
jimmy.martel@villesainraymond.com | 418 337-2202, poste 3



UNE STATION 4 SAISONS !
 1226, RANG NOTRE DAME
 SAINT-RAYMOND G3L 1N4



DISC GOLF DÉPART LONG DÉPART COURT OBLIGATION (MANDO) ZONE ALLÈGÈMENT (Z-A)	TROU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	DISTANCE ROUGE																			
	DISTANCE BLEU																			



PARCOURS DE DISC GOLF

Offert gratuitement à la population de mai à octobre.

DISC GOLF 

Ville de Saint-Raymond 

SENTIER PÉDESTRE

Un sentier de 2 km a été aménagé dans la montagne. Il offre des points de vue exceptionnels !





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

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



TRAVAIL EN
PLEIN AIR AVEC
UNE ÉQUIPE
DYNAMIQUE

COURS DE SKI
COURS DE PLANCHE
À NEIGE



CONTACTE-NOUS !

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

PROFITEZ DE LA VALLÉE À MOITIÉ PRIX

grâce à nos tarifs annuels exclusifs aux résidents

DE SAINT-RAYMOND



Accès gratuit aux sentiers de vélo de montagne du secteur Saint-Raymond.



50% de rabais sur les tarifs réguliers de nos laissez-passer annuels.



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.

VALLÉE BRAS DU NORD



  /Vallée Bras-du-Nord

info@brasdunord.com
valleebrasdunord.com

ATELIERS GRAND-DIRE

Atelier pour les parents et leurs enfants âgés 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.

En collaboration avec la Table des partenaires 0-5 ans de Portneuf.

DATES

Les mercredis, du 11 septembre au 4 décembre 2024

HEURE

9h30 à 11h

LIEU

Centre multifonctionnel Rolland-Dion
160-2, place de l'Église, Saint-Raymond G3L 1G4

Inscription requise par téléphone ou par courriel :
418 873-4557 | info@cerfvolantdeportneuf.org

Gratuit pour les membres.



Centre d'entraide
et de ressources
familiales de Portneuf

ATELIER COMMENT ÇA VA ?

Ateliers de conversation en français destinés aux personnes dont le français est la langue seconde. Durant ces ateliers, vous visiterez régulièrement des expositions d'œuvres artistiques à Saint-Raymond et vous aurez l'occasion d'apprendre par le jeu.

Personne ressource :

Anouk Thibault
Agente de sensibilisation et d'intégration en immigration
Accès Travail Portneuf

Inscription :

athibault@portneufplus.com
418-337-6460



Atelier Comment ça va?



Activité de conversation en français

JOINS-TOI À NOUS!



HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT	RESSOURCE
Jeudi, 10 h à 11 h À compter du 19 septembre 2024	Adulte	Centre multifonctionnel	12 sem.	Gratuit	Anouk Thibault Accès Travail

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'équipements.

Rencontres

2^e 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 tous genres sont les bienvenus.



Rencontres

Adultes et adolescents (12 ans et plus)

Centre multifonctionnel Rolland-Dion

Coût : 15 \$ payable à la première rencontre

Pour information : Gaétan Borgia : gborgia@me.com

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 des biens historiques. Bienvenue à tous!

Rencontres:

Premiers lundis du mois, 19 h 30

Presbytère

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



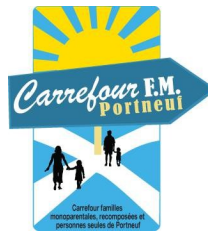
ASSOCIATION CHASSE ET PÊCHE DE LA RIVIÈRE SAINTE-ANNE



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@carrefourfmportneuf.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 vendredi : 17 h à 21 h



CERCLE DE FERMIERÈRES

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

Réunions

Centre multifonctionnel Rolland-Dion
1^{er} mardi de chaque mois | 19 h à 21 h

Maison de 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 sur 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 sentiers, 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 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. 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 a pour objectif de divertir les amateurs de 4x4 dans la région de Québec, et plus loin encore, avec de 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 des 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 :

Louveteaux (mixte) : 9-11 ans (4^e à 6^e année)

Aventuriers (mixte) : 12-17 ans (secondaire 1 à 5)



Pour plus d'informations :

Page Facebook:

<https://www.facebook.com/62eScoutStRaymond/>

Carole Plamondon: 418 337-4304

Pour inscription :

Un formulaire d'inscription sera disponible sur la page Facebook. À surveiller sur la page en août.



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



Camp Portneuf

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



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.

Faites un don maintenant!

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

TOUTES LES INFORMATIONS SUR LES
PARCS MUNICIPAUX : villesaintraymond.com



PARC ALBAN-ROBITAILLE

99, avenue Saint-Louis



PARC DES ANCÊTRES

130, rue des Ancêtres



PARC DE L'ÉCOLE DE LA GRANDE-VALLÉE

150, ave Hôtel-de-Ville



PARC LES BOISÉS

966, rue Fiset



PARC DE BOURG-LOUIS

180, rue Gosselin



PARC DE LA COLLINE

400, avenue de la Colline



MONT LAURA-PLAMONDON

1161, ch. du Mont-Laura-Plamondon



PARC PROMUTUEL ASSURANCE

175, route des Pionniers



PARC RIVERAIN DE LA SAINTE-ANNE

404, rue Saint-Hubert



PARC ROLAND-G.-CANTIN

90, rue Nicolas



PARC SAINT-ALEXIS

315, rue Saint-Alexis



PARC SAINT-JEAN- BAPTISTE-DE-LASALLE

380, rue Saint-Cyrille



PARC DE LA TOURBIÈRE

750, côte Joyeuse



PARC VAL-DES-PINS

204, rue des Lilas



ESPACES VERTS RANG DU NORD ET RUE SAINT-HUBERT

525, rang du Nord
258, rue Saint-Hubert



ESPACE VERTS LOUIS-JOBIN

400, boulevard Cloutier