



SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

PROGRAMMATION AUTOMNE 2020

OBTENEZ 10% DE RABAIS

EN VOUS INSCRIVANT DURANT LA PÉRIODE D'INSCRIPTION DU 26 AOÛT AU 3 SEPTEMBRE



PAR INTERNET - 26 août (6h am) au 3 septembre
(procédure en page 1)



PAR LA POSTE - 26 août au 3 septembre
375, rue Saint-Joseph
Saint-Raymond (Québec) G3L 1A1
Formulaire à l'intérieur



PAR TÉLÉPHONE - 1er au 3 septembre
Mardi : 18h à 20h
Mardi : 8h30 à 16h30
Jeudi : 8h30 à 19h



OBTENEZ 10 % DE RABAIS
EN VOUS INSCRIVANT JUSQU'AU 3 SEPTEMBRE



**LE SERVICE DES LOISIRS ET
DE LA CULTURE
VOUS OFFRE**

3
POSSIBILITÉS
POUR EFFECTUER
VOTRE INSCRIPTION :

**INTERNET
POSTE
TÉLÉPHONE**



DANS LA PROGRAMMATION, LORSQUE
VOUS VERREZ L'UN DE CES LOGOS
DANS UNE ACTIVITÉ, IL EST POSSIBLE
DE S'INSCRIRE À CELLE-CI DE
CETTE FAÇON.



TEMPÊTE :

Lors des tempêtes, **vous recevrez un courriel uniquement si votre cours est annulé.** De plus, vous pouvez vous référer à la page Facebook *Loisirs 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.

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**. Vous avez reçu vos coupons lors de la réception de votre permis de construction. Communiquez avec le Service des loisirs **AVANT** de vous inscrire en ligne.

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 PAR INTERNET

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

Visitez le site de la Ville de Saint-Raymond au www.villesaintraymond.com. Dans les onglets de droite, cliquez sur *Mon dossier citoyen en ligne*.

Pour créer un compte :

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

Votre compte ne fonctionne pas sur la nouvelle interface?

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

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

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

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

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

PAIEMENT EN LIGNE
CARTE DE CRÉDIT
SEULEMENT



PAIEMENT :

Le paiement doit être effectué lors de l'inscription, en argent, par chèque à l'ordre de la Ville de Saint-Raymond, par paiement direct ou par carte de crédit. Prenez note que, dans ce programme, les taxes sont incluses. Il est possible de payer en deux versements pour les activités dont les coûts d'inscription s'élèvent à plus de 75 \$. Le 2^e versement doit être fait par chèque en date du **2 octobre 2020 et remis à l'inscription**.

INSCRIPTION POUR LES PERSONNES NON RÉSIDENTES :

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

Un coût supplémentaire de 50 % par activité sera appliqué aux personnes résidant à l'extérieur du territoire de Saint-Raymond.

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS :

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

REMBOURSEMENT :

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

1. Remboursement automatique à 100 % lorsque le cours est annulé par le Service des loisirs et de la culture.
2. Pour des raisons médicales du participant. Dans ce cas, un billet du médecin sera exigé, et la demande devra être reçue avant la fin de la session en cours.
3. Immédiatement après le 2^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.

LE SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

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

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

NOTRE ÉQUIPE

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

NOS PRINCIPALES RESPONSABILITÉS SONT :

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

NOUS JOINDRE

- **ADMINISTRATION** _____ 418 337-2202, poste 3
- **SKI SAINT-RAYMOND** _____ 418 337-2866
- **ARÉNA** _____ 418 337-3641
- **CENTRE MULTIFONCTIONNEL** _____ 418 337-8605

GÉNÉRAL

Information sur les inscriptions	P 2
Inscription en ligne	P 3
Information - procédure d'inscription	P 3
Le Service des loisirs et de la culture	P 4
Mesures sanitaires	P 6
Formulaire d'inscription FASL	P 7
Ski Saint-Raymond	P 8
Formulaire d'inscription par la poste	P 9

LOISIRS PARASCOLAIRES (maternelle à 6^e année)

Apprentis-cuisiniers
Mini-basket
Soccer intérieur
Tricot
Yoga - jeune

ACTIVITÉS POUR LES JEUNES

Trampoline

ACTIVITÉS POUR LES MAMANS

Circuit d'entraînement - maman/bébé	P 12
Spinning-coquille	P 14
Yoga prénatal	P 15

ACTIVITÉS SPORTIVES

Cardio Tonus	P 11
Conditionnement physique 50 ans et plus	P 12
Spinning adapté pour 50 ans et plus	P 12
Spinning	P 13
Entraînement « TABATA »	P 14
Poundfit	P 14
Strong by Zumba	P 14
Zumba	P 14
Yoga	P 15
Yoga - Gestion du stress	P 15
Yoga 50 ans et plus	P 15
Yoga express	P 15
Badminton	P 16
Pickleball	P 16
Club de marche « Les mille pas »	P 17
Danse country pop	P 17
Hockey cosom féminin	P 17
Hockey cosom masculin	P 17
Volleyball	P 17
Karaté	P 20

ACTIVITÉS CULTURELLES

Danse Arc-en-Ciel (3 ans et +)	P 18-19
Cours de piano, guitare, saxophone, Chant et violon	P 20
Peinture avec Lucie Dolbec	P 20
Chorale avec Hélène Sauvageau	P 20
Libérez les livres	P 22
Service de lecture (bibliothèque)	P 22

NOS ORGANISMES

Aréna et activités de glace	P 22
Club de patinage Saint-Raymond (CPA)	P 23
Hockey mineur	P 24
Cercles des Fermières	P 25
Club d'astronomie	P 25
Club de collectionneurs	P 25
FADOQ Chantejoie	P 25
Société du patrimoine	P 25
Carrefour FM	P 26
Maison des Jeunes	P 26
Mouvement Scout	P 26
SOS Accueil	P 26
Vallée Bras-du-Nord	P 27

PARCS ET ESPACES VERTS

	P 28
--	------



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



Distanciation

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



Désinfection des mains

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



Port du masque

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

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

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



Restez à la maison si...

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



PROGRAMMES D'AIDE

FONDS D'ACCESSIBILITÉ AUX SPORTS ET LOISIRS

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



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

Formulaire d'inscription FASL AUTOMNE 2020

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 3 septembre 2020**, à l'hôtel de ville ou dans la boîte orange, située près du secrétariat dans les écoles primaires.

ACCÈS LOISIRS SAINT-RAYMOND

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

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

Inscription et information : Carrefour FM Portneuf - 759, rue Saint-Cyrille, Saint-Raymond, 418 337-3704
- **Mercredi**, 9 septembre 2020, de 13 h 30 à 16 h 30 ; **jeudi**, le 10 septembre 2020, de 15 h à 18 h 30

SKI

PLANCHE À NEIGE

GLISSADES SUR CHAMBRE À AIR



Ski Saint-Raymond

La montagne Nature...

**PRÉVENTE
BILLETS DE SAISON
3 au 7 novembre 2020**

**SKI BAZAR
7 novembre 2020**



/Ski Saint-Raymond

**COURS DE GROUPE
début des inscriptions
23 novembre 2020**

**COURS PRIVÉS
début des inscriptions
30 novembre 2020**

L'ENDROIT FAMILIAL PAR EXCELLENCE POUR LES SPORTS DE GLISSE

UNE MONTAGNE
ACCESSIBLE,
SÉCURITAIRE ET
PARFAITE POUR S'INITIER
OU SE PERFECTIONNER

SKI ET PLANCHE POUR TOUS

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

GLISSADES ET SENSATIONS FORTES GARANTIES

- 4 allées
- 160 chambres à air
- Remontée mécanique

ÉCOLE DE SKI

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

UN SERVICE DE LOCATION D'ÉQUIPEMENTS

- Skis paraboliques et bottes Rossignol
- Planches à neige et bottes Head
- Service de cirage et d'aiguillage

ENTENTE INTERMUNICIPALE POUR L'ACCÈS AUX INFRASTRUCTURES

Consultez notre site Web pour
consulter la liste des municipalités



LOISIRS PARASCOLAIRES

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 recherchés

ANIMATEURS RECHERCHÉS

Nous sommes à la recherche d'animateurs pour les activités parascolaires lors des heures de midi et après-midi.

- Vous avez des idées, ça vous intéresse
- 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

Pour les activités pour lesquelles nous recherchons des animateurs, vous pouvez inscrire votre enfant « en attente » en ligne. Nous contacterons prioritairement les

Envoyez votre curriculum vitae à : jimmy.martel@villesaintraymond.com

APPRENTIS-CUISINIERS

Si tu aimes cuisiner, participer à la préparation de plats ou si tu désires t'initier, cet atelier est conçu pour toi.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 11 h 20 à 12 h 40 21 sept. au 30 nov. 2020 Cours annulé: 12 octob.	1 ^{re} à 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,67 \$ régulier	Carole Plamondon
Mardi, 11 h 20 à 12 h 40 22 sept. au 24 nov. 2020	3 ^e à 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,67 \$ régulier	Carole Plamondon
Jeudi, 11 h 20 à 12 h 40 24 sept. au 3 déc. 2020 Cours annulé : 12 nov.	3 ^e à 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,67 \$ régulier	Carole Plamondon



LOISIRS PARASCOLAIRES

MINI-BASKET

Apprentissage du basketball par le jeu.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 11 h 20 à 12 h 40 24 sept. au 3 déc. 2020 Cours annulés : 12 nov.	3 ^e - 4 ^e année	Gymnase Saint-Joseph	10 sem.	54 \$ avant 4 sept. 60 \$ régulier	81 \$ avant 4 sept. 90 \$ régulier	À VENIR
Mardi, 11 h 20 à 12 h 40 22 sept. au 24 nov. 2020	5 ^e - 6 ^e année	Gymnase Saint-Joseph	10 sem.	54 \$ avant 4 sept. 60 \$ régulier	81 \$ avant 4 sept. 90 \$ régulier	À VENIR

SOCCER INTÉRIEUR

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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 15 h 15 à 16 h 45 21 sept. au 30 nov. 2020 Cours annulé : 12 oct.	3 ^e - 4 ^e année	Gymnase Saint-Joseph	10 sem.	54 \$ avant 4 sept. 60 \$ régulier	81 \$ avant 4 sept. 90 \$ régulier	À VENIR
Lundi, 11 h 15 à 12 h 45 21 sept. au 30 nov. 2020 Cours annulé : 12 oct.	1 ^{re} - 2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	54 \$ avant 4 sept. 60 \$ régulier	81 \$ avant 4 sept. 90 \$ régulier	À VENIR
Mardi, 11 h 20 à 12 h 40 22 sept. au 24 nov. 2020	3 ^e - 4 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	54 \$ avant 4 sept. 60 \$ régulier	81 \$ avant 4 sept. 90 \$ régulier	À VENIR
Mercredi, 11 h 15 à 12 h 45 24 sept. au 25 nov. 2020	5 ^e - 6 ^e année	Gymnase Saint-Joseph	10 sem.	54 \$ avant 4 sept. 60 \$ régulier	81 \$ avant 4 sept. 90 \$ régulier	À VENIR

Annulé
En raison de la COVID-19



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

CARDIO - TONUS

ACCÈS



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	résident	non-résident	RESSOURCE
Mardi, 17 h 30 à 18 h 30 15 sept. au 24 nov. 2020 Cours annulé : 3 nov.	Pour tous Limite : 12 participants	Centre multifonctionnel	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,78 \$ régulier	Guylaine Perron
Mercredi, 18 h 15 à 19 h 15 16 sept. au 18 nov. 2020	Pour tous Limite : 12 participants	Centre multifonctionnel	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,78 \$ régulier	Guylaine Perron



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT—MAMAN / BÉBÉ

ACCÈS



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

Matériel : Serviette et bouteille d'eau.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 10 h 45 à 11 h 45 15 sept. au 24 nov. 2020 Cours annulés : 22 septembre	Mère - bébé Femmes enceintes	Centre multifonctionnel Salle de danse A	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,78 \$ régulier	Stéphanie Dufour

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (50 ANS ET PLUS)

ACCÈS



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Vendredi, 9 h 30 à 10 h 20 18 sept. au 20 nov. 2020	50 ans et + Avancé Limite : 12 participants	Centre multifonctionnel Salle de danse A	10 sem.	60 \$ avant 4 sept. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 4 sept. 100 \$ régulier	Audrey Moisan
Vendredi, 10 h 30 à 11 h 20 18 sept. au 20 nov. 2020	50 ans et + Avancé Limite : 12 participants	Centre multifonctionnel Salle de danse A	10 sem.	60 \$ avant 4 sept. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 4 sept. 100 \$ régulier	Audrey Moisan
Vendredi, 11 h 30 à 12 h 30 18 sept. au 20 nov. 2020	50 ans et + Débutant Limite : 12 participants	Centre multifonctionnel Salle de danse A	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,78 \$ régulier	Audrey Moisan

SPINNING ADAPTÉ (50 ANS ET PLUS)

ACCÈS



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 8 h à 9 h Lundi, 9 h 15 à 10 h 15 Lundi, 10 h 30 à 11 h 30 14 sept. au 23 nov. 2020 Cours annulé : 12 octobre	50 ans et + Limite : 12 participants	Salle du Pont-Tessier	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,78 \$ régulier	Caroline Jackson
Mercredi, 8 h 30 à 9 h 20 Mercredi, 9 h 30 à 10 h 20 Mercredi, 10 h 30 à 11 h 20 16 sept. au 18 nov. 2020	50 ans et + Limite : 12 participants	Salle du Pont-Tessier	10 sem.	60 \$ avant 4 sept. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 4 sept. 100 \$ régulier	Audrey Moisan
Jeudi, 10 h 45 à 11 h 45 17 sept. au 19 nov. 2020	50 ans et + Limite : 12 participants	Salle du Pont-Tessier	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,78 \$ régulier	Stéphanie Dufour
Jeudi, 16 h 30 à 17 h 20 Jeudi, 17 h 30 à 18 h 20 17 sept. au 19 nov. 2020	50 ans et + Limite : 12 participants	Salle du Pont-Tessier	10 sem.	60 \$ avant 4 sept. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 4 sept. 100 \$ régulier	Audrey Moisan



VÉLO D'ENTRAÎNEMENT CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

SPINNING

ACCÈS



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 16 h 15 à 17 h 15 14 sept. au 23 nov. 2020 Cours annulé : 12 octobre	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,78 \$ régulier	Audrey Moisan
Lundi, 18 h à 19 h 14 sept. au 23 nov. 2020 Cours annulé : 12 octobre	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,78 \$ régulier	Jasmin Cantin
Lundi, 19 h à 20 h 14 sept. au 23 nov. 2020 Cours annulé : 12 octobre	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,78 \$ régulier	Jasmin Cantin
Mardi, 16 h 20 à 17 h 20 15 sept. au 17 nov. 2020	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,78 \$ régulier	Audrey Moisan
Mardi, 18 h à 19 h 15 sept. au 17 nov. 2020	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,78 \$ régulier	Audrey Lirette
Mercredi, 16 h 15 à 17 h 16 sept. au 18 nov. 2020	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	10 sem.	53 \$ avant 4 sept. 58,90 \$ régulier	79,50 \$ avant 4 sept. 88,33 \$ régulier	Guylaine Perron
Mercredi, 17 h 15 à 18 h 16 sept. au 18 nov. 2020	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	10 sem.	53 \$ avant 4 sept. 58,90 \$ régulier	79,50 \$ avant 4 sept. 88,33 \$ régulier	Guylaine Perron
Mercredi, 18 h 15 à 19 h 15 16 sept. au 18 nov. 2020	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,78 \$ régulier	Audrey Lirette
Jeudi, 12 h à 13 h 17 sept. au 19 nov. 2020	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,78 \$ régulier	Stéphanie Dufour
Jeudi, 19 h à 20 h 17 sept. au 19 nov. 2020	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,78 \$ régulier	Caroline Jackson
Vendredi, 9 h à 10 h 18 sept. au 20 nov. 2020	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,78 \$ régulier	Dory Lirette
Vendredi, 13 h à 14 h 18 sept. au 20 nov. 2020	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,78 \$ régulier	Audrey Moisan
Samedi, 9 h 30 à 10 h 30 19 sept. au 21 nov. 2020	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,78 \$ régulier	Audrey Lirette

SPINNING À LA CARTE

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

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



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

ENTRAÎNEMENT « TABATA »

ACCÈS



C'est un entraînement par intervalles, qui est basé sur une méthode privilégiant des exercices d'une durée de 20 secondes à intensité maximale entrecoupée de périodes de récupération de 10 secondes. La plupart des exercices proposés ne nécessitent aucun matériel et sont effectués avec le poids du corps. Cette méthode est efficace et fournit des résultats rapidement. Motivant et intense, l'entraînement Tabata est fait pour les gens qui n'ont pas de temps à perdre !

* DOUCHES ACCESSIBLES APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 12 h à 12 h 45 15 sept. au 17 nov. 2020	Adultes	Centre multifonctionnel Salle de danse A	10 sem.	53 \$ avant 4 sept. 58,90 \$ régulier	79,50 \$ avant 4 sept. 88,33 \$ régulier	Stéphanie Dufour

POUNDFIT



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 17 h 30 à 18 h 30 15 sept. au 1 déc. 2020 Cours annulés : 6 oct. et 3 nov.	Pour tous Limite : 20 participants	Centre multifonctionnel Salle A-B	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,78 \$ régulier	Vicky Bouchard

SPINNING - COQUILLE



Ce cours de spinning est un entraînement pour les mamans avec leur bébé qui ne se déplace pas. Ce cours est conçu 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. **Matériel :** Serviette et bouteille d'eau.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Vendredi, 13 h à 14 h 18 sept. au 20 nov. 2020	Maman - bébé Femme enceinte	Salle du Pont-Tessier	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,78 \$ régulier	Audrey Moisan

STRONG by ZUMBA



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 17 h 30 à 18 h30 14 sept. au 23 nov. 2020 Cours annulés : 12 octobre	Pour tous Limite : 20 participants	Centre multifonctionnel Salle B-C	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,78 \$ régulier	Vicky Bouchard

ZUMBA

ACCÈS



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 19 h à 20 h 14 sept. au 23 nov. 2020 Cours annulés : 12 octobre	Pour tous Limite : 25 participants	Centre multifonctionnel Salle B-C	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,78 \$ régulier	Catherine Soares
Mercredi, 19 h à 20 h 16 sept. au 25 nov. 2020 Cours annulés : 7 octobre	Pour tous Limite : 25 participants	Centre multifonctionnel Salle B-C	10 sem.	70 \$ avant 4 sept. 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 4 sept. 116,78 \$ régulier	Catherine Soares



YOGA

YOGA - GESTION DU STRESS

ACCÈS



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 19 h 45 à 20 h 30 21 sept. au 30 nov. 2020 Cours annulé : 12 oct.	Adultes	Centre multifonctionnel Salle de cours	10 sem.	54 \$ avant 4 sept. 60 \$ régulier	81 \$ avant 4 sept. 90 \$ régulier	Anouk Thibault

YOGA

ACCÈS



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h 15 à 19 h 30 21 sept. au 30 nov. 2020 Cours annulé : 12 oct.	Adultes Initiation	Centre multifonctionnel Salle de cours	10 sem.	86 \$ avant 4 sept. 95,56 \$ régulier	129 \$ avant 4 sept. 143,34 \$ régulier	Anouk Thibault

YOGA 50 ANS ET +

ACCÈS



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 9 h 15 à 10 h 30 21 sept. au 30 nov. 2020 Cours annulé : 12 oct.	50 ans et + Initiation	Centre multifonctionnel Salle de cours	10 sem.	86 \$ avant 4 sept. 95,56 \$ régulier	129 \$ avant 4 sept. 143,34 \$ régulier	Anouk Thibault
Lundi, 10 h 45 à 12 h 21 sept. au 30 nov. 2020 Cours annulé : 12 oct.	50 ans et + Initié Technique avancée de pranayama	Centre multifonctionnel Salle de cours	10 sem.	86 \$ avant 4 sept. 95,56 \$ régulier	129 \$ avant 4 sept. 143,34 \$ régulier	Anouk Thibault

YOGA - PRÉNATAL



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 18 h 30 à 19 h 45 24 sept. au 26 nov. 2020	Adultes	Centre multifonctionnel Salle des arts	10 sem.	86 \$ avant 4 sept. 95,56 \$ régulier	129 \$ avant 4 sept. 143,34 \$ régulier	Anouk Thibault

YOGA - EXPRESS

ACCÈS



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 11 h 30 à 12 h 15 24 sept. au 26 nov. 2020	Adultes	Centre multifonctionnel Salle de danse A	10 sem.	54 \$ avant 4 sept. 60 \$ régulier	81 \$ avant 4 sept. 90 \$ régulier	Anouk Thibault



ACTIVITÉS SPORTIVES

BADMINTON



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 19 h 30 à 21 h 30 15 sept. au 15 déc. 2020 12 janvier au 4 mai 2021 Cours annulé : 2 mars	16 ans et + Hommes	Gymnase Marguerite d'Youville	30 sem.	90 \$ avant 4 sept. 100 \$ régulier	135 \$ avant 4 sept. 150 \$ régulier	
Mercredi, 19 h 30 à 21 h 30 16 sept. au 16 déc. 2020 13 janvier au 5 mai 2021 Cours annulé : 3 mars	16 ans et + Mixte	Gymnase Marguerite d'Youville	30 sem.	90 \$ avant 4 sept. 100 \$ régulier	135 \$ avant 4 sept. 150 \$ régulier	
Mercredi, 19 h 45 à 21 h 45 16 sept. au 16 déc. 2020 13 janvier au 5 mai 2021 Cours annulé : 3 mars	16 ans et + Mixte	Gymnase Saint-Joseph	30 sem.	90 \$ avant 4 sept. 100 \$ régulier	135 \$ avant 4 sept. 150 \$ régulier	
Jeudi, 19 h 30 à 21 h 30 17 sept. au 17 déc. 2020 14 janvier au 6 mai 2021 Cours annulé : 4 mars	16 ans et + Femmes	Gymnase Marguerite d'Youville	30 sem.	90 \$ avant 4 sept. 100 \$ régulier	135 \$ avant 4 sept. 150 \$ régulier	
Vendredi, 19 h 30 à 21 h 30 18 sept. au 18 déc. 2020 8 janvier au 7 mai 2021 Cours annulés : 5 mars et 2 avril	16 ans et + Mixte	Gymnase Saint-Joseph	30 sem.	90 \$ avant 4 sept. 100 \$ régulier	135 \$ avant 4 sept. 150 \$ régulier	

PICKLEBALL



Cousin du tennis, ce sport de raquette de plus en plus populaire est excellent pour les réflexes et la mise en forme. Le pickleball est moins exigeant pour les articulations que le tennis. **RÉCRÉATIF**: Niveau s'adressant aux joueurs peu ou pas expérimentés ou désirant des échanges de force modérée. Clientèle 16 ans et plus.

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. Clientèle 16 ans et plus.

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

Matériel : raquettes de pickleball (possibilité d'emprunter du matériel)

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h à 20 h 14 sept. 2020 au 17 mai 2021 Cours annulés : 12 oct., 1 mars et 5 avril	16 ans et + Compétitif	Gymnase Saint-Joseph	30 sem.	90 \$ avant 4 sept. 100 \$ régulier	135 \$ avant 4 sept. 150 \$ régulier	France Bergeron
Mardi, 18 h à 19 h 30 15 sept. 2020 au 4 mai 2021 Cours annulé : 2 mars	16 ans et + Récréatif	Gymnase Saint-Joseph	30 sem.	68 \$ avant 4 sept. 75,57 \$ régulier	102 \$ avant 4 sept. 113,34 \$ régulier	Daniel Boucher
Mardi, 19 h 45 à 21 h 45 15 sept. 2020 au 4 mai 2021 Cours annulé : 2 mars	16 ans et + Récréatif	Gymnase Saint-Joseph	30 sem.	90 \$ avant 4 sept. 100 \$ régulier	135 \$ avant 4 sept. 150 \$ régulier	À déterminer
Mercredi, 18 h à 19 h 30 16 sept. 2020 au 5 mai 2021 Cours annulé : 3 mars	16 ans et + Compétitif	Gymnase Saint-Joseph	30 sem.	68 \$ avant 4 sept. 75,57 \$ régulier	102 \$ avant 4 sept. 113,34 \$ régulier	À déterminer
Jeudi, 19 h 30 à 21 h 30 17 sept. 2020 au 6 mai 2021 Cours annulé : 4 mars	16 ans et + Récréatif	Gymnase Saint-Joseph	30 sem.	90 \$ avant 4 sept. 100 \$ régulier	135 \$ avant 4 sept. 150 \$ régulier	France Bergeron



ACTIVITÉS SPORTIVES

CLUB DE MARCHÉ « LES MILLE PAS »

ACCÈS



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	COÛT résident	COÛT non-résident	INFORMATION :
Groupe - 6 Km Mercredi, 13 h 30 9 sept. au 16 déc. 2020	Adultes	Centre multifonctionnel	Gratuit	Gratuit	Céline Vallée 418 210-3508 celinevallee1@yahoo.ca
Groupe - 4 Km Mercredi, 13 h 30 9 sept. au 16 déc. 2020	Adultes	Centre multifonctionnel	Gratuit	Gratuit	Céline Vallée 418 210-3508 celinevallee1@yahoo.ca

DANSE COUNTRY - POP



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 19 h à 20 h 21 sept. au 30 nov. 2020 Cours annulés : 12 octobre	Débutant Danse solo	Centre multifonctionnel	10 sem.	80 \$ avant 3 sept. 88,89 \$ régulier	120 \$ avant 3 sept. 133,34 \$ régulier	Guy Dubé Ateliers MG Dance
Lundi, 20 h à 21 h 21 sept. au 30 nov. 2020 Cours annulés : 12 octobre	Danse en couple	Centre multifonctionnel	10 sem.	80 \$ avant 3 sept. 88,89 \$ régulier	120 \$ avant 3 sept. 133,34 \$ régulier	Guy Dubé Ateliers MG Dance

HOCKEY COSOM



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 15 à 20 h 15 15 sept. au 15 déc. 2020 12 janvier au 4 mai 2021 Cours annulé : 2 mars	Femmes 18 ans et +	Gymnase Louis-Jobin Entrée porte 4	30 sem.	90 \$ avant 4 sept. 100 \$ régulier	135 \$ avant 4 sept. 150 \$ régulier
Mardi, 20 h 15 à 21 h 15 15 sept. au 15 déc. 2020 12 janvier au 4 mai 2021 Cours annulé : 2 mars	Hommes 18 ans et +	Gymnase Louis-Jobin Entrée porte 4	30 sem.	90 \$ avant 4 sept. 100 \$ régulier	135 \$ avant 4 sept. 150 \$ régulier

VOLLEYBALL



Joignez-vous à notre ligue amicale de volleyball dans le gymnase de Louis-Jobin, entrée porte numéro 4.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	INFORMATION FACEBOOK :
Mercredi, 19 h 30 à 21 h 30 16 sept. au 16 déc. 2020 13 janvier au 5 mai 2021 Cours annulé : 3 mars	Adultes	Gymnase Louis-Jobin Entrée porte 4	30 sem.	90 \$ avant 4 sept. 100 \$ régulier	135 \$ avant 4 sept. 150 \$ régulier	Volleyball Saint-Raymond



TROUPE DE DANSE ARC-EN-CIEL

INFORMATIONS IMPORTANTES

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

- ◆ «Bout'choux/Maternelle» pour les 3 ans et plus, avant le 1^{er} octobre
- ◆ «Junior» pour les jeunes de 1^{re} à la 6^e année
- ◆ «Senior» pour les jeunes du secondaire et les adultes
- ◆ Horaires des groupes sujets à changement à la suite des inscriptions (jour, heure et enseignante)
- ◆ **Spectacles : 23, 24 et 25 avril 2021** (besoin de bénévoles la semaine précédant le spectacle)

Lieu : Centre multifonctionnel Rolland-Dion
 Durée : 26 semaines
 14 septembre au 21 décembre 2020
 6 janvier au 12 avril 2021

NOS SALLES

- Salle de cours, centre multifonctionnel
- Salles de danse A et B, centre multifonctionnel
- Salle polyvalente, centre multifonctionnel

Cours annulés : 12 octobre 2020, 1 au 5 mars 2021, 2 et 5 avril 2021



Le prix inclut les frais de costume
 et 30 \$ de la campagne de financement
 pour les catégories Junior et Senior.

Pour les catégories bout'choux et maternelle,
 10 \$ sont attribués pour les frais de costume.

FASL

* Horaire sujet à changement en raison des horaires scolaires des enseignantes.
 Suivez la programmation en ligne.



Troupe danse Arc-en-Ciel : BOUT'CHOUX / MATERNELLE

GROUPE	ENSEIGNANTE	HORAIRE	LOCAL	Avant 4 sept.		APRÈS 3 sept.	
Bout'choux - 1	Alice Delaunière	Jeudi, 16 h 30 à 17 h 15	Salle poly	93 \$	N.R. 135 \$	105 \$	N.R 148 \$
Bout'choux - 2	Alice Delaunière	Jeudi, 17 h 30 à 18 h 15	Salle poly	93 \$	N.R. 135 \$	105 \$	N.R 148 \$
Bout'choux - 3	Alice Delaunière	Jeudi, 18 h 30 à 19 h 15	Salle poly	93 \$	N.R. 135 \$	105 \$	N.R 148 \$
Bout'choux - 4	Élise Paré	Lundi 16 h 30 à 17 h 15	Salle poly	93 \$	N.R. 135 \$	105 \$	N.R 148 \$
Bout'choux - 5	Élise Paré	Lundi 17 h 30 à 18 h 15	Salle poly	93 \$	N.R. 135 \$	105 \$	N.R 148 \$
Maternelle - 1	Alice Moisan	Mardi 16 h 30 à 17 h 15	Salle Poly	93 \$	N.R. 135 \$	105 \$	N.R 148 \$
Maternelle - 2	Maila Morin	Lundi, 16 h 30 à 17 h 15	Salle B	93 \$	N.R. 135 \$	105 \$	N.R 148 \$
Maternelle - 3	Élise Paré	Lundi 15 h 30 à 16 h 15	Salle poly	93 \$	N.R. 135 \$	105 \$	N.R 148 \$

Troupe danse Arc-en-Ciel : JUNIOR

GROUPE	ENSEIGNANTE	HORAIRE	LOCAL	Avant 4 sept.		Après 3 sept.	
1 ^{re} année -1	Alice Moisan	Mardi, 17 h 30 à 18 h 30	Salle Poly	110 \$	N.R. 150 \$	119 \$	N.R. 180 \$
1 ^{re} année -2	Maila Morin	Lundi, 17 h 30 à 18 h 30	Salle B	110 \$	N.R. 150 \$	119 \$	N.R. 180 \$
2e année - 1	Camille Lapointe	Jeudi, 18 h à 19 h	Salle B	130 \$	N.R. 180 \$	142 \$	N.R. 198 \$
2e année - 2	Ève Bertrand	Mardi, 16 h à 17 h	Salle B	130 \$	N.R. 180 \$	142 \$	N.R. 198 \$
3e année - 1	Jade Verreault	Lundi, 16 h 30 à 17 h 30	Salle A	130 \$	N.R. 180 \$	142 \$	N.R. 198 \$
3e année - 2	Jade Verreault	Lundi, 17 h 45 à 18 h 45	Salle A	130 \$	N.R. 180 \$	142 \$	N.R. 198 \$
4e année - 1	Camille Lapointe	Jeudi, 19 h 15 à 20 h 15	Salle B	130 \$	N.R. 180 \$	142 \$	N.R. 198 \$
4e année - 2	Maila Morin	Mercredi, 18 h 45 à 19 h 45	Salle cours	130 \$	N.R. 180 \$	142 \$	N.R. 198 \$
5e année inter-avancé	Alice Moisan	Mardi, 18 h 45 à 20 h	Salle B	150 \$	N.R. 205 \$	164 \$	N.R. 228 \$
6e année inter-avancé	Kathleen Matte- Moisan	Mardi, 15 h 30 à 17 h	Salle A	170 \$	N.R. 235 \$	185 \$	N.R. 258 \$
Hip-Hop - Multi style 5e à 6e année	Marie-Élise Alain	Lundi, 18 h 45 à 20 h 15	Salle B	170 \$	N.R. 235 \$	185 \$	N.R. 258 \$

Troupe danse Arc-en-Ciel : SENIOR

GROUPE	ENSEIGNANTE	ÂGE	HORAIRE	LOCAL	AVANT 4 sept.		APRÈS 3 août	
Jazz 1	Ève Bertrand	Sec. 1	Mardi, 17 h 15 à 18 h 45	Salle A	170 \$	N.R. 235 \$	185 \$	N.R. 258 \$
Jazz 2 - 3 Inter	Valérie Bouchard	Sec. 2-3	Jeudi, 16 h 30 à 18 h	Salle A	170 \$	N.R. 235 \$	185 \$	N.R. 258 \$
Jazz 2 - 3 Avancé	Laurence Matte-Moisan	Sec. 2-3	Lundi, 19 h à 20 h 30	Salle A	170 \$	N.R. 235 \$	185 \$	N.R. 258 \$
Jazz 4 - 5 Inter	Ève Bertrand	Sec. 4-5	Mardi, 19 h à 20 h 30	Salle A	195 \$	N.R. 272 \$	217 \$	N.R. 298 \$
Jazz 4 - 5 Avancé	Marjorie Alain et Élise Paré	Sec. 4-5	Mercredi, 17 h à 18 h 30	Salle A	195 \$	N.R. 272 \$	217 \$	N.R. 298 \$
Cégep + Multi style débutant	Joanie Bélanger	Adultes	Vendredi, 19 h 30 à 21 h	Salle A	215 \$	N.R. 302 \$	235 \$	N.R. 332 \$
Multi style Inter	Lisa-Ann Paradis et Vicky Trottier	Adultes	Mercredi, 18 h 15 à 19 h 45	Salle B	215 \$	N.R. 302 \$	235 \$	N.R. 332 \$
Multi style Avancé	Marjorie Alain et Enseignantes invitées	Adultes	Mercredi, 19 h 45 à 21 h 45	Salle B	280 \$	N.R. 410 \$	312 \$	N.R. 443 \$
Jazz Contemporain Avancé	Isabelle, Pascale et Marjorie	Adultes	Mercredi, 18 h 45 à 20 h 45	Salle A	280 \$	N.R. 410 \$	312 \$	N.R. 443 \$

Inscriptions groupes d'adultes

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 inscrite 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 où vous vous êtes inscrite. Vous en serez avisées dans les meilleurs délais.



ACTIVITÉS SPORTIVES

KARATÉ

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 21 sept. au 30 nov. 2020 Cours annulé : 12 octobre	6 et 7 ans	Gymnase Marguerite-D'Youville	10 sem.	45 \$ avant 4 sept. 50 \$ régulier	68 \$ avant 4 sept. 75.56 \$ 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 21 sept. au 30 nov. 2020 Cours annulé : 12 octobre	6 et 7 ans	Gymnase Marguerite-D'Youville	10 sem.	45 \$ avant 4 sept. 50 \$ régulier	68 \$ avant 4 sept. 75.56 \$ régulier	France Girard

KARATÉ JUNIOR



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h 30 à 20 h et Vendredi, 19 h à 20 h 30 14 sept. au 11 déc. 2020 Cours annulé : 12 octobre	8 à 17 ans	Gymnase Marguerite-D'Youville	13 sem.	63 \$ avant 4 sept. 70 \$ régulier	94 \$ avant 4 sept. 104,45 \$ régulier	Alain Lavoie

KARATÉ ADULTE



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi et vendredi 19 h à 20 h 30 14 sept. au 11 déc. 2020 Cours annulé : 12 octobre	18 ans et +	Gymnase Marguerite-D'Youville	13 sem.	86 \$ avant 4 sept. 95,56 \$ régulier	129 \$ avant 4 sept. 143,34 \$ régulier	Alain Lavoie

COMPÉTITION PROVINCIALE DE KARATÉ

L'école de karaté de Saint-Raymond sera l'hôtesse, pour une 15^e année consécutive, d'une compétition provinciale.

***À confirmer : 21 NOVEMBRE**
GYMNASE LOUIS-JOBIN

REJOINDRE LE CLUB



Shihan Alain Lavoie

6e dan Yoseikan Karaté-Do
5e dan laïdo
(418) 337-4953

www.karate-st-raymond.com
alavoie@yoseikankaratedo.com



MUSIQUE ET PEINTURE

ATELIERS DE MUSIQUE



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

HORAIRE	INSTRUMENT RESSOURCE	CLIENTÈLE	DURÉE	ENDROIT	COÛT résident	COÛT non-résident
Lundi, dès 12 h 14 sept. au 7 déc. Cours annulé : 12 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 - :</u> 205 \$ avant 4 sept. 227, 78 \$ régulier	Cours 30 min : <u>17 ans et - :</u> 307 \$ avant 4 sept. 341,12 \$ régulier
Lundi, 15 h 30 à 21 h 14 sept. au 7 déc. Cours annulé : 12 oct.	GUIARE Réjean Vermette					
Lundi, 16 h à 18 h 14 sept. au 7 déc. Cours annulé : 12 oct.	CHANT Laurence Matte-Moisán					
Mercredi, dès 16h30 16 sept. au 2 déc.	SAXOPHONE Étienne St-Pierre					
Jeudi, 14 h à 20 h 14 sept. au 3 déc.	PIANO Sylvie Deveault	<u>COURS DE MUSIQUE</u> 45 minutes ou 1 heure disponible.... Informez-vous !				
Samedi, 9 h à 12 h 19 sept. au 5 déc.	PIANO Sylvie Deveault					

CHORALE (4 voix) AVEC HÉLÈNE SAUVAGEAU



HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h 30 à 21 h 14 sept. au 14 déc. 2020 11 janvier au 3 mai 2021 Cours annulés : 12 oct., 1 mars, 5 avril	Pour tous	École secondaire Louis-Jobin Auditorium	28 sem.	56 \$ avant 4 sept. 62,23 \$ régulier	84 \$ avant 4 sept. 93,35 \$ régulier	Hélène Sauvageau

Veuillez noter que la chorale sera divisée en deux groupes de répétition lors de la première rencontre. Madame Hélène Sauvageau formera les groupes et voici l'horaire à partir du 21 septembre :

- Groupe 1 : 18h à 19h30
- Groupe 2 : 19h30 à 21h

Nous reviendrons à l'horaire régulier aussitôt que cela sera possible.

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 15 sept. au 20 oct. 2020	Adultes	Centre multifonctionnel Salle des arts	6 sem.	90 \$ avant 4 sept. 100 \$ régulier	135 \$ avant 4 sept. 150 \$ régulier	Lucie Dolbec



SERVICE DE LECTURE

SERVICE DE LECTURE (bibliothèque école secondaire Louis-Jobin)

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



HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	COÛT	RESSOURCE
Lundi, 18 h à 21 h 17 août au 21 déc. 2020 Fermé : 7 septembre 12 octobre		École secondaire Louis-Jobin 400, boulevard Cloutier		
Mercredi, 18 h à 21 h 19 août au 16 déc. 2020	Pour tous	Information : Tél : 418 337-6721 p. 5214	GRATUIT	Sylvie Jacques
Jeudi, 18 h à 21 h 20 août au 17 déc. 2020				
Samedi, 10 h à 14 h 12 sept. au 19 déc. 2020				

Plus de 30 000 volumes en rayons, nouveautés à chaque mois, des volumes pour tous les goûts et tous les âges. N'hésitez pas à soumettre des suggestions à Sylvie : bibliotheque@villesaintraymond.com

LIBÉREZ LES LIVRES !

Le Service des loisirs vous invite à donner une nouvelle vie à vos livres. **Libérez les livres** est un mouvement qui implique chaque citoyen. **Donnez et prenez des livres** ! Ainsi, le mouvement sera de plus en plus connu grâce à vous ! Le but de cette initiative est de permettre d'échanger des livres. Présentez-vous à l'accueil du centre multifonctionnel Rolland-Dion.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	COÛT	RESSOURCE
Lundi au jeudi, 9 h à 16 h Vendredi, 9 h à 12 h	Pour tous	Centre multifonctionnel	GRATUIT	Les préposés à l'accueil du centre multifonctionnel



ACTIVITÉS DE GLACE

ARÉNA (fermé lors des jours fériés)

Patinage libre : mardi, 14 h à 15 h 20 ; mercredi, 9 h à 10 h 15 ; jeudi, 13 h 40 à 14 h 30
dimanche, 11 h 45 à 12 h 35 (Débute le 27 septembre)

Hockey libre : lundi et mercredi, 14 h à 15 h 20 ; Annulé le 12 octobre
vendredi, 13 h 40 à 14 h 50

Congés scolaires: 25 septembre, 9 octobre, 13 novembre, 4 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 : 140 \$/heure, 125 \$/heure après 23 h ; réservation : 418 337-2202 p. 3

Événements sur glace : Tournoi provincial de hockey mineur : 28 janvier au 7 février 2021
Spectacle - Club de patinage artistique : 20 mars 2021
Championnat de hockey adulte - Olympique / Entreprise / Amical : 27 mars au 25 avril 2021
Coupe Ledor : 10 au 25 avril 2021



ACTIVITÉS DE GLACE



Suivez nous sur Facebook pour toutes les nouvelles du Club



« Club de patinage artistique Saint-Raymond »

Nouveautés !

2 coaches en tout temps et de nouvelles activités

▲ Patinage, Plus - 22 semaines

Résident : 150 \$

Non-résident : 225 \$

22 semaines : 19 septembre au 19 décembre 2020 et 9 janvier au 13 mars 2021). En cas d'annulation, les frais d'inscription à Patinage Canada ne sont pas remboursables (33\$). Port du casque (certifié CSA) et gants obligatoires. Rencontre OBLIGATOIRE au premier cours. Cours annulés les 30 janvier et 6 février 2021

Âge : 3 à 7 ans

Lieu : Patinoire

Horaire : Du 2020-09-19 au 2020-12-19: samedi 11:00 - 11:50
Du 2021-01-09 au 2021-03-20: samedi 11:00 - 11:50

Types de patins féminin et masculin pour les cours :



▲ Patinage, Club de patinage (Junior et senior)

Automne 2020

Ouvert

167.00 \$

26 semaines. En cas d'annulation, les frais d'inscription à Patinage Canada ne sont pas remboursables (33\$). Annulé les 30 janvier et 6 février 2021

Âge : 5 à 99 ans

Non-résident : 250 \$



PLUSIEURS NOUVEAUTÉS CETTE ANNÉE AU CLUB !

HORS-GLACE, ATELIERS DE DANSE, ETC...



ANNÉE DE GALA: VOTRE ENFANT AURA LA CHANCE D'EN FAIRE PARTIE CETTE ANNÉE!

ÉVÈNEMENT AUX 2 ANS



BIENVENUE AUX ADULTES, PATINEURS ET PATINEUSES DE 3 À 99 ANS DE TOUS LES NIVEAUX

Ce soir,
On danse !

Remis au 20 Mars 2021

Contactez-nous pour des billets

Samedi 20 Mars 2021 à 19h
à l'aréna Saint-Raymond

Billet : 10\$
Gratuit pour les 10 ans et moins (accompagné d'un adulte)
Encan silencieux avec plus de 1000\$ d'articles
Billets en vente auprès des membres du club et au centre multifonctionnel Rolland-Dion

Artistes invités : Lori-Ann Matte & Thierry Ferland

Merci à tous nos partenaires



ACTIVITÉS DE GLACE

INSCRIPTION HOCKEY MINEUR 2020 - 2021



11 AU 13 AOÛT : PAR INTERNET OU PAR TÉLÉPHONE

* INFORMATIONS IMPORTANTES POUR L'INSCRIPTION *

- INSCRIPTION VIA LA PLATE-FORME VOILÀ WWW.VILLESAINTRAYMOND.COM
- INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE AU 418 337-2202, POSTE 3
- HORAIRE PAR TÉLÉPHONE (11 AU 13 AOÛT)
 - MARDI, 8 H 30 À 12 H ET 13 H À 16 H 30
 - MERCREDI, 8 H 30 À 12 H ET 13 H À 16 H 30
 - JEUDI, 8 H 30 À 12 H ET 13 H À 19 H
- CATÉGORIES:
 - MAHG : NÉ ENTRE 2014 À 2016
 - NOVICE : NÉ ENTRE 2012 ET 2013
 - ATOME : NÉ ENTRE 2010 ET 2011
 - PEEWEE : NÉ ENTRE 2008 ET 2009
 - BANTAM : NÉ ENTRE 2006 ET 2007
 - MIDGET : NÉ ENTRE 2003 À 2005
 - JUNIOR : NÉ ENTRE 1999 À 2002

** NOUVEAU JOUEUR : - CARTE D'ASSURANCE MALADIE OBLIGATOIRE À L'INSCRIPTION
- ACHAT DES BAS OBLIGATOIRE : 25 \$

** LOCATION D'ÉQUIPEMENTS MAHG : 25 \$ (14 DISPONIBLES)

Catégorie (Novice à Midget)	Coût d'inscription	
	Avant le 13 août 2020, 19 h	Coût d'inscription régulier Après le 13 août 2020, 19 h
1 enfant	225 \$ + 100 \$ pour les tournois	250 \$ + 100 \$ pour les tournois
2 enfants & plus	202,50 \$ + 100 \$ pour les tournois	225 \$ + 100 \$ pour les tournois
1 enfant non-résident	325 \$ + 100 \$ pour les tournois	350 \$ + 100 \$ pour les tournois
2 enfants & plus non-résident	225 \$ + 100 \$ pour les tournois	250 \$ + 100 \$ pour les tournois
MAHG	50 \$	75 \$
Junior résident	315 \$ + 100 \$ pour les tournois	350 \$ + 100 \$ pour les tournois
Junior non-résident	415 \$ + 100 \$ pour les tournois	460 \$ + 100 \$ pour les tournois



ORGANISMES

CERCLE DES FERMÈRES

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

RÉUNIONS	LIEU	INFORMATION
Premiers mardis du mois à 19 h 30	Centre multifonctionnel Rolland-Dion	Claudine Alain Maison des Fermières: 418 987-8181

CLUB D'ASTRONOMIE SAINT-RAYMOND

Nouvelle programmation : nouvelle thématique à chaque mois, soirées d'observation avec le télescope du club. Le coût d'inscription aide pour l'achat d'équipement.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	COÛT	INFORMATION INSCRIPTION
2e mercredi de chaque mois 19 h à 21 h	Adultes et adolescents 12 ans et plus	Centre multifonctionnel	25 \$ par famille 5 \$ par soirée pour les non- membres	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.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	COÛT	INFORMATION
18 septembre - 16 octobre 20 novembre - 18 décembre 2020 15 janvier - 19 février - 19 mars 16 avril - 14 mai 2021	Adultes et adolescents 12 ans et plus	Centre multifonctionnel Salle de cours	20 \$ Payable à la première rencontre	Gaétan Borgia 418 337-4429 gborgia@me.com

FADOQ CHANTEJOIE

Activités à **tous les mardis** à 13 h au centre multifonctionnel Rolland-Dion : baseball poche, pétanque atout, pétanque sur tapis, carte, bingo, lunch, etc. Durant la période estivale, la FADOQ se rejoint à tous les mardis 13 h dans le parc Alban-Robitaille, près du terrain de pétanque.

SOIRÉES DE DANSE	LIEU	INFORMATION
À déterminer	Espace Desjardins du centre multifonctionnel Rolland-Dion	418 337-2044

SOCIÉTÉ DU PATRIMOINE SAINT-RAYMOND

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	LIEU	INFORMATION
Premiers lundis du mois à 19 h 30	Centre Augustine-Plamondon	Luc Tremblay 418 340-1640



ORGANISMES

CARREFOUR FM PORTNEUF

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



INFORMATION

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

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

COMITÉ VAS-Y !

Le Comité Vas-Y est un organisme sans but lucratif qui offre des services d'aide aux aînés et aux gens à faible revenu. Notre activité principale est l'accompagnement au transport vers les cliniques et hôpitaux de Québec et de la région de Portneuf. Les autres services offerts sont : 1. Livraison de l'épicerie et de repas préparés à domicile. 2. Accompagnement de la clientèle pour leurs commissions. 3. Prêt d'équipements orthopédiques et accès à un opticien d'ordonnance qui vend des lunettes à prix modique. 4. Préparation des déclarations d'impôts.



INFORMATION

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

SOS ACCUEIL

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

HEURES D'OUVERTURE

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

COORDONNÉES

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

MAISON DES JEUNES

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

CLIENTÈLE

Adolescents de 12 à 17 ans

HORAIRE

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

COORDONNÉES

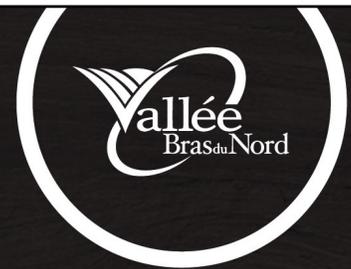
119, rue de l'hôtel de ville
Saint-Raymond G3L 3V8
Suivez-nous sur FACEBOOK!

MOUVEMENT SCOUT SAINT-RAYMOND

Unité	Âge	Quand	Information
Exploratrices (filles)	9-11 ans - 18 h 45 à 20 h	À venir, informez-vous	Carole Plamondon 418 337-4304 
Louveteaux (gars)	9-11 ans - 18 h 45 à 20 h	À venir, informez-vous	
Intrépides (filles)	12-14 ans	À venir, informez-vous	
Éclaireurs (garçons)	12-14 ans	À venir, informez-vous	
Pionniers et Pionnières	14-17 ans	À venir, informez-vous	

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

ENEZ DÉCOUVRIR VOTRE TERRITOIRE!



LAISSEZ-PASSER ANNUEL



INDIVIDUEL
2750\$
RÉG. 55\$

FAMILIAL
5250\$
RÉG. 105\$

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

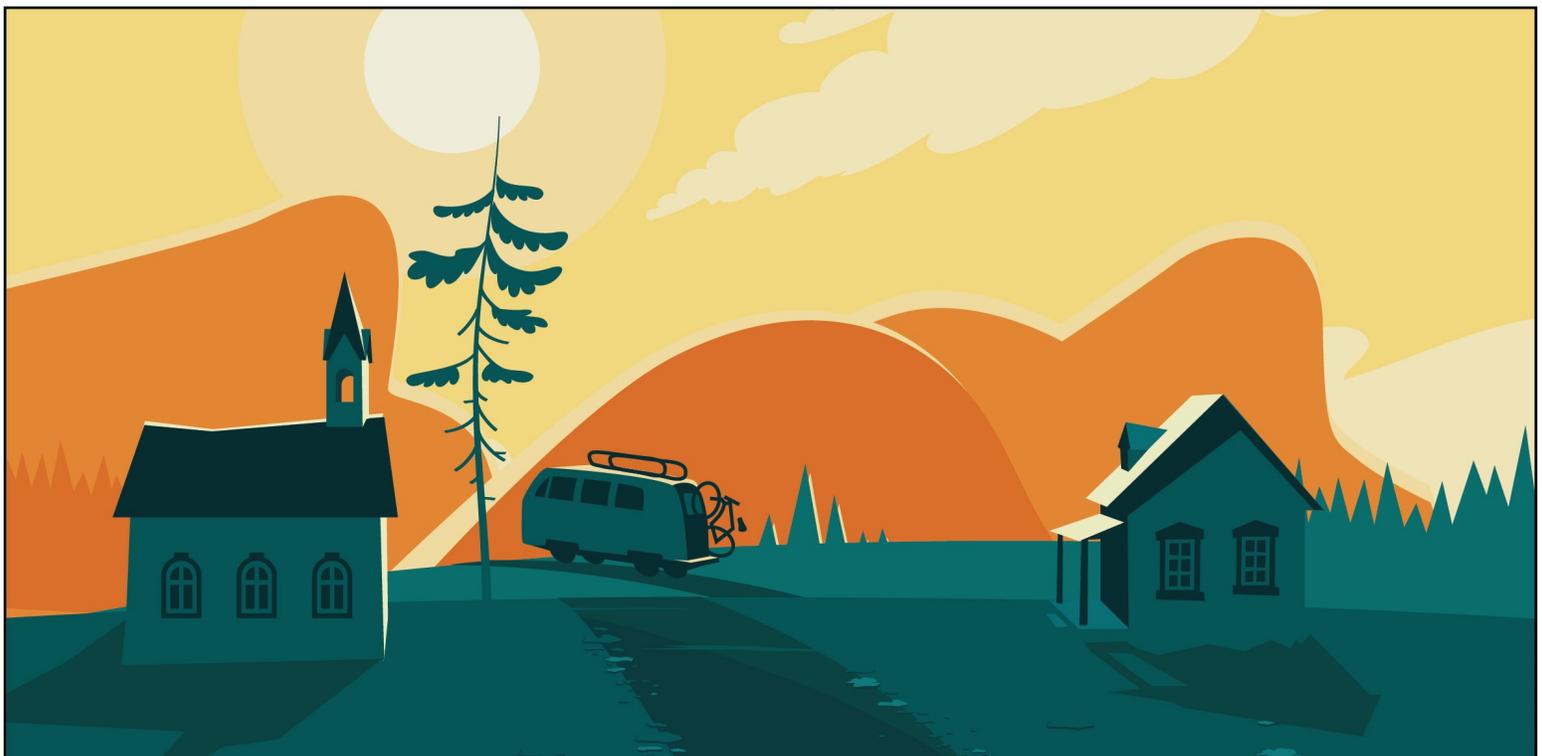
Valide un an à partir de la date d'achat. Le laissez-passer peut être récupéré à l'accueil principal de la Vallée Bras-du-Nord au 107, Grande-Ligne à Saint-Raymond.



ACCUEIL PRINCIPAL : 107 GRANDE LIGNE, SAINT-RAYMOND 1 800 321-4992



WWW.VALLEEBRASDUNORD.COM



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.





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. 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 SAINT-ALEXIS

Parc de quartier avec modules de jeux pour enfants situé en bordure de la vélopiste 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 vélopiste Jaques-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



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

Ville de Saint-Raymond
375, rue Saint-Joseph, Saint-Raymond

www.villesaintraymond.com

NOUS JOINDRE

SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

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