



Crédit photo : Jacinthe Voyer

PROGRAMMATION HIVER 2025

SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE



Ville de
Saint-Raymond
Une force de la nature

**PÉRIODE
D'INSCRIPTION
3 AU 12 DÉCEMBRE
2024**



PAR INTERNET

3 décembre (dès 6h) au 12 décembre

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



PAR LA POSTE

3 au 12 décembre

Formulaire à l'intérieur de la programmation.



PAR TÉLÉPHONE

11 et 12 décembre

418 337-2202, poste 3

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

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



OBTENEZ 10% DE RABAIS EN VOUS INSCRIVANT DURANT LA PÉRIODE D'INSCRIPTION !

375, RUE SAINT-JOSEPH, SAINT-RAYMOND, G3L 1A1 | 418 337-2202, POSTE 3 | LOISIRS@VILLESAINTRAYMOND.COM

VILLESAINTRAYMOND.COM |  VILLE DE SAINT-RAYMOND



OBTENEZ 10 % DE RABAIS

EN VOUS INSCRIVANT JUSQU'AU 12 DÉCEMBRE

LE SERVICE DES LOISIRS ET
DE LA CULTURE VOUS OFFRE

3 POSSIBILITÉS

POUR EFFECTUER
VOTRE INSCRIPTION :

INTERNET

POSTE

TÉLÉPHONE

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

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. Un courriel sera acheminé aux participants des cours annulés.

POLITIQUE FAMILIALE

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

POUR VOUS CONNECTER OU CRÉER VOTRE DOSSIER :

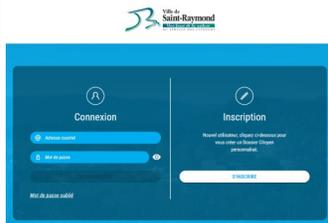
Visitez le site de la Ville de Saint-Raymond au www.villesaintraymond.com
Dans les onglets de droite, cliquez sur [Portail VOILÀ](#)

Vous pouvez ensuite vous connecter ou créer un dossier.

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



Pour informations, veuillez vous référer aux [Procédures pour créer un compte](#) » (cliquer) qui explique les étapes de la création du compte. Le **déla**i 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.**

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 **obligatoirement** 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 la plateforme de paiement.

Si vous ne détenez pas de carte de crédit, vous pouvez finaliser la facture (choisir l'autre « *je ne veux pas payer par carte de crédit* »). Vous pourrez ainsi 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'élèvent à plus de 100 \$. Le 2^e versement doit être fait au plus tard le **23 janvier 2025. Le Service des loisirs sera contraint d'annuler toute inscription non payée selon les modalités prévues.**

INSCRIPTION POUR LES PERSONNES NON RÉSIDENTES :

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

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

MODALITÉS D'INSCRIPTION :

Un nombre minimal de participants est requis afin qu'un cours ou un atelier soit offert. Un nombre maximal est aussi fixé. Vous pouvez également vous inscrire via le Web. Référez-vous aux informations ci-dessus.

REMBOURSEMENT :

Les remboursements peuvent être effectués pour les activités organisées par le Service des loisirs et de la culture 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.

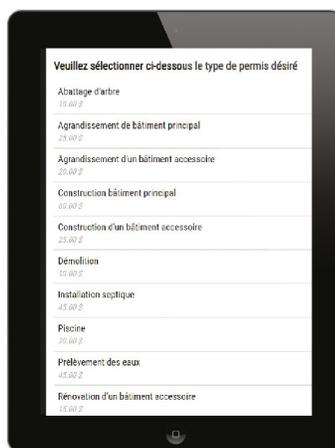
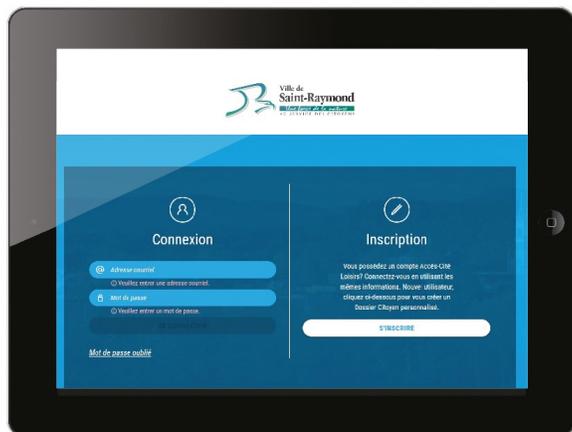
Pour les points 2 et 3, dans le cas où un remboursement serait accepté, des frais de 10 % seront retenus. On soustraira également un montant d'argent au prorata du nombre de cours que le participant aura suivis. Mis à part les points mentionnés ci-dessus, aucun remboursement d'inscription ne sera effectué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

VOILÀ!, votre dossier citoyen personnalisé

La plateforme «[Voilà! Mon dossier citoyen en ligne](#)» vous permet de 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 certaines **demandes auprès du Service des permis et requêtes** 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**

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

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

**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
- **MARIO VACHON**, préposé aux loisirs
- **BOBBY CANTIN**, préposé aux loisirs
- **JONATHAN PAGEAU**, préposé aux loisirs
- **ÉRIC MOISAN**, préposé aux loisirs
- **LUC LÉPINE**, préposé aux loisirs
- **RAPHAËL GINGRAS**, préposé aux loisirs
- **LUCAS MORASSE**, préposé aux loisirs
- **SOPHIE PACAUD**, agente interservice, Ski Saint-Raymond

NOUS JOINDRE

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



GÉNÉRAL			
Inscription en ligne	1	Entraînement boxe sans contact	19
Information - procédure d'inscription	1	Entraînement HIIT	19
Plateforme VOILÀ!	2	Objectif : Bouger !!!	19
Le Service des loisirs et de la culture	3	Entraînement STEP - HIIT	20
Événements à venir	5-6-7-8	Entraînement TRX	20
Les Sentiers de la Savane de Saint-Raymond	9	Pilates	21
Vallée Bras-du-Nord	10	Spinning	21
Formulaire d'inscription FASL	11	Spinning adapté pour 50 ans et plus	22
Formulaire d'inscription par la poste	12	Viactive	22
LOISIRS PARASCOLAIRES		ZUMBA	22
Agent secret (ateliers de gestion émotionnelle)	13	Badminton	23
Ski / planche après l'école	14	Pickleball	23
Apprentis-cuisiniers	15	Yoga - gestion du stress	24
Ateliers créatifs	15	Yoga 50 ans et plus	24
Ateliers «découverte»	15	Yoga - express	24
Activité - Just dance	15	Karaté	26-27
Ateliers aérobiques	15	ACTIVITÉS CULTURELLES	
Karaté-midi	16	Ateliers musique - piano, guitare et violon (cours privés)	28
Mini-basket	16	Ateliers «mémoire»	28
Soccer intérieur	16	Ateliers d'écriture	29
Tricot	16	L'heure du conte	29
Yoga expansion	16	Service de lecture (bibliothèque)	29
ACTIVITÉS SPORTIVES		Libérez les livres	29
Cardio boxing	17	NOS ORGANISMES / INFRASTRUCTURES	
Circuit maman - bébé	17	Club de patinage artistique	25
Circuit femme enceinte	17	Aréna, activités de glace, patinoire extérieure	30
Conditionnement 50 ans et 65 ans et plus	17	Ski Saint-Raymond	32-33
Cours à la carte	17	Organismes du milieu	34-35-36
Entraînement fonctionnel en groupe (style crossfit)	18	Piscine Lyne-Beaumont	37
Danse country pop	18		



Chiendent

PAR MEGAN BROUILLARD

VENDREDI
6 JUIN 2025
39 \$



CARAVANE



Conseil des arts et des lettres du Québec



30 NOVEMBRE 2024 | 22,50 \$

POMELO



Conseil des arts et des lettres du Québec



Marionnette, théâtre d'ombre et musique

VENDREDI 19 JANVIER 2025 | 9 \$

CARAVANE

PRÉSENTE LA CARAVANE DES FÊTES VII ET LES 10 ANS DE

CHIEN NOIR



FILLE DE LAITIER



Conseil des arts et des lettres du Québec

Conte, musique et humour avec Arleen Thibault

SAMEDI 8 FÉVRIER 2025 | 20 \$

MWANA ET LE SECRET DE LA TORTUE

Conte théâtral avec marionnettes et ombres

DIMANCHE 23 FÉVRIER 2025 | 5 \$



POINTS DE VENTE

PHARMACIE UNIPRIX PICARD ET SIMARD | 151, rue Saint-Cyrille
EN LIGNE | villesaintraymond.com
(Des frais supplémentaires de 1,50 \$ s'ajoutent par billet acheté en ligne.)

CALENDRIER DÉCEMBRE

2024



**30
NOV**

Arrivée du
Père Noël

Centre-ville | 13 h
Présence sur le parvis de
l'église jusqu'à 15 h 30



01

Arrivée du
Père Noël

Centre d'achat
Place Côte Joyeuse
Se référer au site web de Place
Côte Joyeuse

HO
HO
HO

07

Spectacle
Fêtons
chez nous



Centre multifonctionnel | 19 h 30
Billets présentement en vente
Cet événement n'est pas présenté par la Ville

08

Spectacle de
Noël pour
enfants



Le coffre féérique du Père Noël
Centre multifonctionnel | 11 h
GRATUIT

14

Chorale
ambulante

Centre-ville, CHSLD et
résidence l'Estacade



15

Marché public
des Fêtes

Parvis de l'église



Spectacle Rêves d'hiver

Quatuor à cordes | 15 h
Intérieur de l'église | GRATUIT



19

Collation des
enfants

Centre multifonctionnel
9 h à 10 h 30
Clientèle : petite enfance



21

Chorale
ambulante

Centre-ville, CHSLD et
résidence l'Estacade



Kiosque
de Noël

KIOSQUE DE NOËL

Place Côte Joyeuse : 333, côte Joyeuse, Saint-Raymond

HORAIRE :

Du 29 novembre au 26 décembre 2024

10 h à la fermeture du centre d'achat

Le Kiosque de Noël permet aux gens d'échanger et vendre des jouets usagés qui sont cumulés durant toute l'année.



VENTE et ÉCHANGE
de JOUETS

VIENS
JOUER
DEHORS !



FÊTE HIVERNALE
21-22-23 FÉVRIER
2025

WWW.VILLESAINTRAYMOND.COM
VILLE DE SAINT-RAYMOND



Défi
**CHÂTEAU
DE NEIGE**

Du 8 janvier au
12 mars 2024

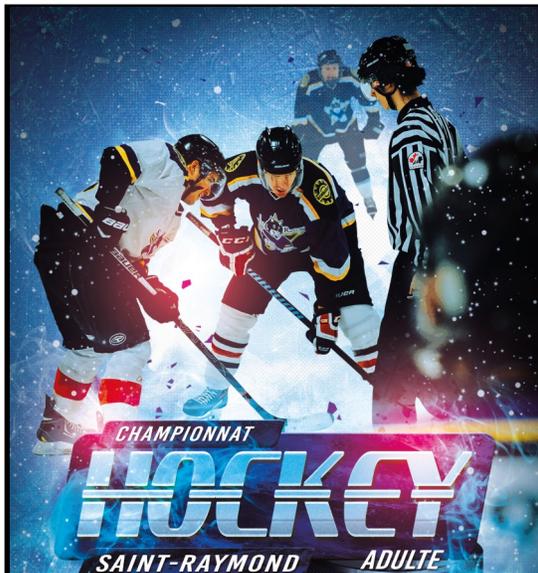
DEFICHATEAUDENEIGE.CA
Ville de Saint-Raymond



TOURNOI PROVINCIAL DE HOCKEY MINEUR SAINT-RAYMOND 2025

La 43e édition du Tournoi provincial de hockey mineur de Saint-Raymond aura lieu du **30 janvier au 9 février 2025**.

- Catégories M11 - A et M11 - B : 30 janvier au 2 fév. 2025
- Catégories M15 - A et M15 - B : 6 au 9 février 2025



CHAMPIONNAT DE HOCKEY ADULTE DE SAINT-RAYMOND 2025

Le Championnat de hockey adulte de Saint-Raymond 2025 aura lieu du **3 au 19 avril 2025**

- Catégorie Olympique
- Catégorie Entreprise
- Catégorie Amicale

Pour information : jimmy.martel@villesaintraymond.com



NEIGE EN FÊTE 2025

Les **14, 15 et 16 février 2025**

Consultez les détails de l'événement :
www.facebook.com/neigeenfete



COMPÉTITION DU CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE

14 AU 16 FÉVRIER 2025

Consultez les détails de l'événement sur la page Facebook :
Club de patinage artistique Saint-Raymond.

ACTIVITÉS SPORTIVES ET HIVERNALES



Découvrez les Sentiers de la Savane de Saint-Raymond FATBIKE | RAQUETTE | SKI DE FOND



 Le départ pour les différents sentiers se situe dans le stationnement adjacent au commerce BMR Paulin Moisan.

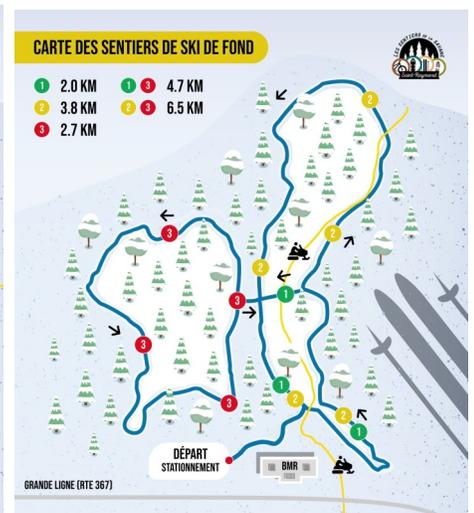
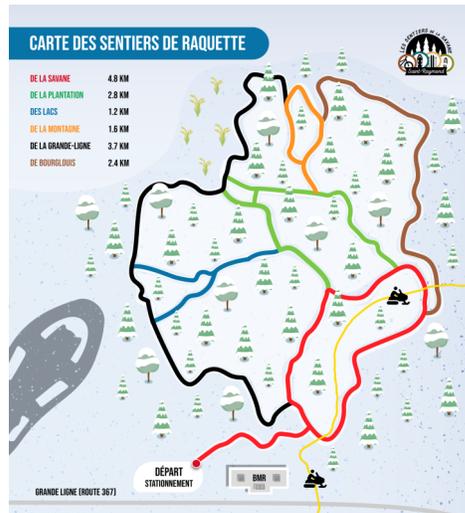
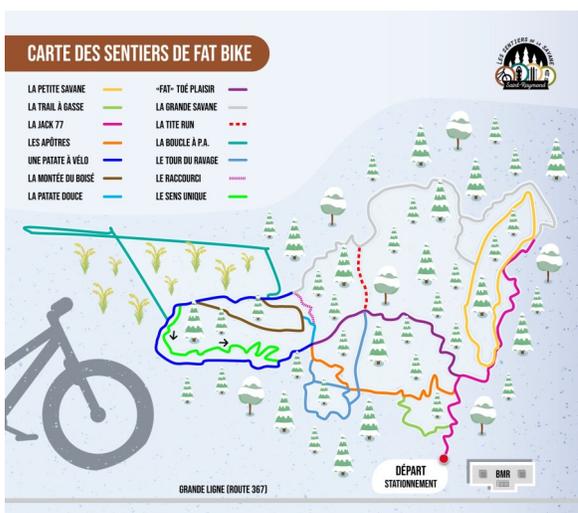
 Contribution volontaire.
Merci aux différents propriétaires terriens pour leur collaboration et droits de passage.

 Les Sentiers de la Savane de Saint-Raymond | Consultez les cartes de sentiers, les informations générales et conditions des pistes sur la page de l'organisme.

WWW.SENTIERSEDELASAVANE.COM

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

Veuillez noter qu'il ne s'agit pas d'activités encadrées par la Ville de Saint-Raymond. De plus, l'ensemble des sentiers est entretenu BÉNÉVOLEMENT!



Un terrain de jeu immense DANS VOTRE COURS ARRIÈRE!

Des descentes épiques et grandioses, chez nous!

Cet hiver, la Vallée Bras-du-Nord dévoilera son tout nouveau produit de ski hors-piste, résultat de plusieurs années de préparation et d'investissements pour vous offrir une expérience unique et authentique. Conçu pour les passionnés de descentes immersives et de paysages grandioses, notre secteur rivalisera avec les plus grandes destinations de ski hors-piste au Québec. Nous sommes fiers de vous inviter à venir profiter de cette toute nouvelle expérience, à quelques minutes de chez vous!

Du plein air pour tous

Pour ceux qui recherchent un moment de détente et de ressourcement, la Vallée Bras-du-Nord propose également une offre hivernale plus contemplative. Venez explorer nos sentiers de randonnée, en raquettes ou en bottes, et laissez-vous envelopper par la tranquillité de la forêt enneigée. Une escapade en pleine nature, parfaite pour déconnecter, sans même quitter votre cours arrière!

Accès gratuit

Cet hiver, grâce au programme Accès Nature, nous sommes ravis de vous offrir l'accès gratuit à nos sentiers de randonnée et de fatbike, jusqu'au 30 mars 2025. Ce programme subventionné couvre les accès de chaque visiteur, nous permettant ainsi de poursuivre notre mission : rendre le plein air accessible à tous!

valleebrasdunord.com



VALLÉE BRAS
DU NORD



Xavier Caron

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

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

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



FORMULAIRE D'INSCRIPTION FASL HIVER 2025

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 25 000 \$ _____

Entre 25 000 \$ et 30 000 \$ _____

Entre 30 000 \$ et 35 000 \$ _____

Entre 35 000 \$ et 45 000 \$ _____

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 5 décembre 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, 8 janvier 2025, de 13 h 30 à 16 h 30 ; jeudi, le 9 janvier 2025, de 15 h à 18 h 30



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.

ANIMATEURS PARASCOLAIRES RECHERCHÉS

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

- Vous avez des idées, ça vous intéresse d'essayer?
- Salaire intéressant
- Horaire selon vos disponibilités :
 - Lundi au vendredi : 11 h 15 à 12 h 45 / 15 h 15 à 16 h 45
 - Possibilité 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;
- Pour les activités du midi, superviser le dîner. Chaque enfant a son repas froid.

Faites parvenir votre curriculum vitae à :

jimmy.martel@villesaintraymond.com



AGENT SECRET - ATELIERS SUR LA GESTION ÉMOTIONNELLE

À travers des missions ludiques et captivantes, les enfants se transformeront en agents secrets et apprendront comment faire face aux émotions auxquelles ils sont confrontés au quotidien. Les thèmes abordés : L'anxiété, les perceptions, la peur, la colère, la tristesse, l'estime de soi, etc.

Amélie est thérapeute en relation d'aide complémentaire. Sa mission est d'accompagner les enfants à développer leur intelligence émotionnelle pour faire d'eux des personnes plus conscientes et épanouies !

Des questions ? amelesagepro@gmail.com

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 11 h 20 à 12 h 40 20 janv. au 17 mars 2025 Cours annulé : 3 mars	Maternelle à 2 ^e année	Centre multifonctionnel	8 sem.	106 \$ avant 13 déc. 117,78 \$ régulier	159 \$ avant 13 déc. 176,67 \$ régulier	Amélie Lesage Thérapeute en relation d'aide

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

Quand : les mercredis et/ou vendredis, de 16 h à 20 h du 8 janvier au 28 février 2025.

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

Transport :

Départ pour les élèves du pavillon Saint-Joseph :
15 h 35 à partir de l'école.

Départ pour les élèves de l'école Louis-Jobin :
16 h à partir de l'école.

Clientèle :

Élèves du pavillon Saint-Joseph (3e à 6e année)
Élèves de l'école secondaire Louis-Jobin (Sec. 1 à 5)

Équipement :

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

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

Une personne-ressource de la station et responsable de l'activité est sur place pour répondre en cas de besoin.

INSCRIPTIONS : lors de la période des inscriptions au Service des loisirs sur la plateforme VOILÀ.

* Le tarif inclut : transport de l'école à la station de ski, billet de remontée (16 h 30 à 20 h) et la case pour deux participants.

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

TARIFICATION : SKI/PLANCHE APRÈS L'ÉCOLE

Mercredi	8 janvier au 26 février (8 semaines)	106 \$ avant 13 déc. 117,90 \$ régulier
Vendredi	10-17-31 janvier 14-21-28 février (6 semaines)	80,25 \$ avant 13 déc. 89,25 \$ régulier
Mercredi vendredi	8 janvier au 26 février	162,75 \$ avant 13 déc. 180,85 \$ régulier
	10-17-31 janvier 14-21-28 février	



APPRENTIS-CUISINIERS



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 11 h 20 à 12 h 40 20 janv. au 7 avril 2025 Cours annulé: 3 mars	3 ^e à 6 ^e année	Centre multifonctionnel	11 sem.	80 \$ avant 13 déc. 88,89 \$ régulier	120 \$ avant 13 déc. 133,34 \$ régulier	Carole Plamondon
Mardi, 11 h 20 à 12 h 40 21 janv. au 8 avril 2025 Cours annulé: 4 mars	3 ^e à 6 ^e année	Centre multifonctionnel	11 sem.	80 \$ avant 13 déc. 88,89 \$ régulier	120 \$ avant 13 déc. 133,34 \$ régulier	Carole Plamondon
Jeudi, 11 h 20 à 12 h 40 23 janv. au 10 avril 2025 Cours annulés: 6 mars	3 ^e à 6 ^e année	Centre multifonctionnel	11 sem.	80 \$ avant 13 déc. 88,89 \$ régulier	120 \$ avant 13 déc. 133,34 \$ 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 20 à 12 h 40 20 janv. au 31 mars 2025 Cours annulé: 3 mars	1 ^{re} - 2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	90 \$ avant 13 déc. 100 \$ régulier	135 \$ avant 13 déc. 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	COÛT	RESSOURCE
Mardi, 11 h 20 à 12 h 40 21 janv. au 1 ^{er} avril 2025 Cours annulé: 4 mars	1 ^{re} - 2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	90 \$ avant 13 déc. 100 \$ régulier	135 \$ avant 13 déc. 150 \$ régulier	Stéphanie Bardou

ATELIERS AÉROBIQUES



Mouvements rythmés par la musique qui permet de travailler le cardio. On utilise le step, le tapis, la corde à sauter, des mouvements pour muscler le corps, le tout en rythme.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mercredi, 11 h 20 à 12 h 40 22 janv. au 2 avril 2025 Cours annulé: 5 mars	3e à 6e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	90 \$ avant 13 déc. 100 \$ régulier	135 \$ avant 13 déc. 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 20 à 12 h 40 17 janv. au 11 avril 2025 Cours annulés : 24 janv., 7 fév., 7 mars	1 ^{ère} - 2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	90 \$ avant 13 déc. 100 \$ régulier	135 \$ avant 13 déc. 150 \$ régulier	Stéphanie Bardou

KARATÉ - MIDI



Initiation au karaté.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 11 h 20 à 12 h 40 20 janv. au 31 mars 2025 Cours annulé: 3 mars	1 ^{re} - 2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	64 \$ avant 13 déc. 71,12 \$ régulier	96 \$ avant 13 déc. 106,67 \$ régulier	Nathalie Cloutier

MINI-BASKET / SOCCER INTÉRIEUR



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 11 h 20 à 12 h 40 28 janv. au 8 avril 2025 Cours annulé: 4 mars	5 ^e - 6 ^e année Max : 15	Centre multifonctionnel	10 sem.	64 \$ avant 13 déc. 71,12 \$ régulier	96 \$ avant 13 déc. 106,67 \$ régulier	Jasmin Cantin
Jeudi, 11 h 20 à 12 h 40 23 janv. au 10 avril 2025 Cours annulé: 6 - 13 mars	3 ^e - 4 ^e année Max : 12	Centre multifonctionnel	10 sem.	64 \$ avant 13 déc. 71,12 \$ régulier	96 \$ avant 13 déc. 106,67 \$ régulier	Jasmin Cantin

SOCCER INTÉRIEUR

Mardi, 11 h 20 à 12 h 40 21 janv. au 1 ^{er} avril 2025 Cours annulé: 4 mars	Maternelle	Centre multifonctionnel	10 sem.	64 \$ avant 13 déc. 71,12 \$ régulier	96 \$ avant 13 déc. 106,67 \$ régulier	Animateur recherché
Mercredi, 11 h 20 à 12 h 40 22 janv. au 2 avril 2025 Cours annulés: 5 mars	1 ^{re} année	Centre multifonctionnel	10 sem.	64 \$ avant 13 déc. 71,12 \$ régulier	96 \$ avant 13 déc. 106,67 \$ régulier	Steven Moisan
Lundi, 11 h 20 à 12 h 40 20 janv. au 31 mars 2025 Cours annulé: 3 mars	2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	64 \$ avant 13 déc. 71,12 \$ régulier	96 \$ avant 13 déc. 106,67 \$ régulier	Animateur recherché

TRICOT



Initiation ou perfectionnement en tricot.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 11 h 20 à 12 h 40 23 janv. au 3 avril 2025 Cours annulé: 6 mars	3 ^e à 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	64 \$ avant 13 déc. 71,12 \$ régulier	96 \$ avant 13 déc. 106,67 \$ 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 20 à 12 h 40 21 janv. au 1 ^{er} avril 2025 Cours annulé: 4 mars	Maternelle - 1 ^{re} année	Centre multifonctionnel	10 sem.	90 \$ avant 13 déc. 100 \$ régulier	135 \$ avant 13 déc. 150 \$ régulier	Caroline Bergeron
Jeudi, 11 h 20 à 12 h 40 23 janv. au 3 avril 2025 Cours annulé: 6 mars	2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	90 \$ avant 13 déc. 100 \$ régulier	135 \$ avant 13 déc. 150 \$ régulier	Caroline Bergeron

ACTIVITÉS SPORTIVES

CARDIO BOXING

Dynamique et amusant, le cardio boxing 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 16 janv. au 17 avril 2025 Cours annulé : 6 mars	Adultes	Centre multifonctionnel	13 sem.	118 \$ avant 13 déc. 131,12 \$ régulier	177 \$ avant 13 déc. 196,67 \$ régulier	Mickael Gordio
Jeudi, 19 h 30 à 20 h15 16 janv. au 17 avril 2025 Cours annulé : 6 mars	Adultes	Centre multifonctionnel	13 sem.	118 \$ avant 13 déc. 131,12 \$ régulier	177 \$ avant 13 déc. 196,67 \$ régulier	Mickael Gordio

CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT - MAMAN / BÉBÉ / FEMME ENCEINTE

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. 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 14 janv. au 25 mars 2025 Cours annulé : 4 mars	Mère - bébé Femmes enceintes	Centre multifonctionnel Salle de danse A	10 sem.	92 \$ avant 13 déc. 102,23 \$ régulier	138 \$ avant 13 déc. 153,34 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme

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 14 janv. au 25 mars 2025 Cours annulé : 4 mars	50 ans et +	Centre multifonctionnel	10 sem.	86 \$ avant 13 déc. 95,56 \$ régulier	129 \$ avant 13 déc. 143,34 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme
Jeudi, 10 h 30 à 11 h 25 16 janv. au 27 mars 2025 Cours annulé : 6 mars	65 ans et +	Centre multifonctionnel	10 sem.	86 \$ avant 13 déc. 95,56 \$ régulier	129 \$ avant 13 déc. 143,34 \$ 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, HIIT, Zumba, pilates)

Les places sont limitées et nous ne pouvons pas garantir qu'il restera de la place dans tous les cours. Les gens inscrits au cours de groupe ont une place garantie contrairement aux utilisateurs des cartes. Valide pour l'année 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 \$

ACTIVITÉS SPORTIVES



CROSSFIT / ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

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 13 janv. au 14 avril 2025 Cours annulé : 3 mars	16 ans et + 12 places	Ancienne Caserne	13 sem.	100 \$ avant 13 déc. 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 13 déc. 166,67 \$ régulier	Mathieu Paquet Kinésiologue
Lundi, 19 h 30 à 20 h 20 13 janv. au 14 avril 2025 Cours annulé : 3 mars	16 ans et + 12 places	Ancienne Caserne	13 sem.	100 \$ avant 13 déc. 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 13 déc. 166,67 \$ régulier	Mathieu Paquet Kinésiologue
Mardi, 17 h 30 à 18 h 20 14 janv. au 15 avril 2025 Cours annulé : 4 mars	16 ans et + 12 places	Ancienne Caserne	13 sem.	100 \$ avant 13 déc. 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 13 déc. 166,67 \$ régulier	Delphine Bussièrès-Savard Intervenante sportive
Mardi, 18 h 30 à 19 h 20 14 janv. au 15 avril 2025 Cours annulé : 4 mars	16 ans et + 12 places	Ancienne Caserne	13 sem.	100 \$ avant 13 déc. 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 13 déc. 166,67 \$ régulier	Delphine Bussièrès-Savard Intervenante sportive
Mardi, 19 h 30 à 20 h 20 14 janv. au 15 avril 2025 Cours annulé : 4 mars	16 ans et + 12 places	Ancienne Caserne	13 sem.	100 \$ avant 13 déc. 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 13 déc. 166,67 \$ régulier	Delphine Bussièrès-Savard Intervenante sportive
Jeudi, 19 h 30 à 20 h 20 16 janv. au 17 avril 2025 Cours annulé : 6 mars	16 ans et + 12 places	Ancienne Caserne	13 sem.	100 \$ avant 13 déc. 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 13 déc. 166,67 \$ régulier	Karoll-Ann Nault-Daigle Kinésiologue
Jeudi, 20 h 30 à 21 h 20 16 janv. au 17 avril 2025 Cours annulé : 6 mars	16 ans et + 12 places	Ancienne Caserne	13 sem.	100 \$ avant 13 déc. 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 13 déc. 166,67 \$ régulier	Karoll-Ann Nault-Daigle Kinésiologue

DANSE COUNTRY - POP

Apprendre la danse Country-Pop, un style coloré et actuel basé sur les airs populaires joués à la radio. Guy Dubé et Nancy Milot sont des enseignants/chorégraphes reconnus dans le milieu pour leurs compétences, leur dynamisme et leur entrain communicatif. Vous aurez donc droit à 2 enseignants en permanence dans chaque cours. Ces cours s'adressent à toute personne désirant apprendre les danses pratiquées partout au Québec. Que ce soit en ligne de niveau débutant ou débutant/inter, vous recevrez un enseignement de qualité.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 19 h à 20 h 13 janv. au 2 juin 2025 Cours annulés : 3 mars, 21 avril, 19 mai	Débutant Niveau 1 Danse en ligne	Centre multifonctionnel	18 sem.	164 \$ avant 13 déc. 182,23 \$ régulier	246 \$ avant 13 déc. 273,34 \$ régulier	Guy & Nancy Danse Country
Lundi, 20 h 15 à 21 h 15 13 janv. au 2 juin 2025 Cours annulés : 3 mars, 21 avril, 19 mai	Débutant / inter Niveau 2 Danse en ligne	Centre multifonctionnel	18 sem.	164 \$ avant 13 déc. 182,23 \$ régulier	246 \$ avant 13 déc. 273,34 \$ régulier	Guy & Nancy Danse Country

ACTIVITÉS SPORTIVES



ENTRAÎNEMENT BOXE SANS CONTACT

Forme d'entraînement qui se focalise sur l'apprentissage des techniques, des mouvements et des enchaînements de la boxe traditionnelle sans pour autant avoir de contact physique avec un adversaire. Vous pratiquerez 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.

Matériel requis : vêtements de sport, bouteille d'eau, serviette. Fortement recommandé : gants de boxe.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mercredi, 18 h à 19 h 15 15 janv. au 9 avril 2025 Cours annulé : 5 mars	Adulte, Débutant	Ancienne Caserne	12 sem.	148 \$ avant 13 déc. 164,45 \$ régulier	222 \$ avant 13 déc. 246,67 \$ régulier	Mickael Gordio
Mercredi, 19 h 15 à 20 h 30 15 janv. au 9 avril 2025 Cours annulé : 5 mars	Adulte Inter - avancé	Ancienne Caserne	12 sem.	148 \$ avant 13 déc. 164,45 \$ régulier	222 \$ avant 13 déc. 246,67 \$ régulier	Mickael Gordio
Samedi, 9 h à 10 h 15 18 janv. au 12 avril 2025 Cours annulé : 8 mars	Adulte, Débutant	Ancienne Caserne	12 sem.	148 \$ avant 13 déc. 164,45 \$ régulier	222 \$ avant 13 déc. 246,67 \$ régulier	Mickael Gordio
Samedi, 10 h 15 à 11 h 30 18 janv. au 12 avril 2025 Cours annulé : 8 mars	Adulte Inter - avancé	Ancienne Caserne	12 sem.	148 \$ avant 13 déc. 164,45 \$ régulier	222 \$ avant 13 déc. 246,67 \$ régulier	Mickael Gordio

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 14 janv. au 25 mars 2025 Cours annulé : 4 mars	Adulte	Ancienne Caserne	10 sem.	48 \$ avant 13 déc. 53,34 \$ régulier	72 \$ avant 13 déc. 80 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme
Jeudi, 12 h à 12 h 30 16 janv. au 27 mars 2025 Cours annulé : 6 mars	Adulte	Ancienne Caserne	10 sem.	48 \$ avant 13 déc. 53,34 \$ régulier	72 \$ avant 13 déc. 80 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme
Vendredi, 11 h 45 à 12 h 15 24 janv. au 4 avril 2025 Cours annulé : 7 mars	Adulte	Ancienne Caserne	10 sem.	48 \$ avant 13 déc. 53,34 \$ régulier	72 \$ avant 13 déc. 80 \$ régulier	Jasmin Cantin Éd. physique

ENTRAÎNEMENT : OBJECTIF BOUGER!!!

Pour tous les âges, ce cours est un entraînement d'intensité faible à modéré et adapté aux limites physiques de tous et chacun! Que ce soit une douleur à une ou des articulations, un problème de santé chronique, un surplus de poids limitant, ou tout simplement une condition physique très faible, ce cours est parfait pour toi! Sortir de sa sédentarité en ayant du plaisir et sans jugement! Viens bouger avec Mélyna!

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 16 h 30 à 17 h 20 14 janv. au 25 mars 2025 Cours annulé : 4 mars	Adulte, débutant tous les âges	Ancienne Caserne	10 sem.	92 \$ avant 13 déc. 102,23 \$ régulier	138 \$ avant 13 déc. 153,34 \$ régulier	Mélyna Rodrigue Kinéforme

ACTIVITÉS SPORTIVES



ENTRAÎNEMENT STEP - HIIT

Ce cours de step combine l'entraînement cardiovasculaire et le renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Venez vous surpasser avec des exercices intenses utilisant le poids du corps.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 16 h 45 à 17 h 30 16 janv. au 17 avril 2025 Cours annulés: 6 fév. - 6 mars	Adulte	Ancienne Caserne	12 sem.	110 \$ avant 13 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 13 déc. 183,34 \$ 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 13 janv. au 14 avril 2025 Cours annulé : 3 et 31 mars	Adulte	Ancienne Caserne	12 sem.	110 \$ avant 13 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 13 déc. 183,34 \$ régulier	Karine Vincent Kinéforme
Lundi, 17 h 05 à 17 h 50 13 janv. au 14 avril 2025 Cours annulé : 3 et 31 mars	50 ans et plus	Ancienne Caserne	12 sem.	110 \$ avant 13 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 13 déc. 183,34 \$ régulier	Karine Vincent Kinéforme
Jeudi, 17 h 45 à 18 h 30 16 janv. au 17 avril 2025 Cours annulés : 6 et 13mars	Adulte	Ancienne Caserne	12 sem.	110 \$ avant 13 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 13 déc. 183,34 \$ régulier	Audrey Moisan Kinéforme
Jeudi, 18 h 35 à 19 h 20 16 janv. au 17 avril 2025 Cours annulé : 6 et 13 mars	Adulte	Ancienne Caserne	12 sem.	110 \$ avant 13 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 13 déc. 183,34 \$ régulier	Audrey Moisan Kinéforme

ENTRAÎNEMENT TRX - EXPRESS

Possibilité d'avoir 60 minutes de conditionnement en combinant avec le cours d'entraînement HIIT.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 12 h 30 à 13 h 14 janv. au 25 mars 2025 Cours annulé : 4 mars	Adulte	Ancienne Caserne	10 sem.	48 \$ avant 13 déc. 53,34 \$ régulier	72 \$ avant 13 déc. 80 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme
Jeudi, 12 h 30 à 13 h 16 janv. au 27 mars 2025 Cours annulé : 6 mars	Adulte	Ancienne Caserne	10 sem.	48 \$ avant 13 déc. 53,34 \$ régulier	72 \$ avant 13 déc. 80 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme

ACTIVITÉS SPORTIVES



PILATES

Le Pilates est une méthode d'entraînement visant à améliorer le tonus musculaire, la force, la souplesse ainsi que la coordination. Cette pratique permet de solliciter les muscles profonds, notamment l'abdomen, le plancher pelvien et les muscles du dos. Elle permet également d'améliorer la posture tout en développant la conscience corporelle afin de bien contrôler les mouvements.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 17 h à 17 h 50 16 janv. au 17 avril 2025 Cours annulé : 6 mars	Adulte	Centre Multifonctionnel Salle de danse A	13 sem.	118 \$ avant 13 déc. 131,12 \$ régulier	177 \$ avant 13 déc. 196,67 \$ régulier	Annie-Pier Dubois Kinéforme

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 20 janv. au 14 avril 2025 Cours annulé : 3 mars	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	110 \$ avant 13 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 13 déc. 183,34 \$ régulier	Jasmin Cantin
Lundi, 19 h à 19 h 50 20 janv. au 14 avril 2025 Cours annulé : 3 mars	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	110 \$ avant 13 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 13 déc. 183,34 \$ régulier	Jasmin Cantin
Mardi, 18 h à 18 h 50 14 janv. au 8 avril 2025 Cours annulé : 4 mars	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	110 \$ avant 13 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 13 déc. 183,34 \$ régulier	Kevin Voyer
Mercredi, 16 h 30 à 17 h 20 15 janv. au 9 avril 2025 Cours annulé : 5 mars	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	110 \$ avant 13 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 13 déc. 183,34 \$ régulier	Audrey Lirette
Mercredi, 17 h 30 à 18 h 20 15 janv. au 9 avril 2025 Cours annulé : 5 mars	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	110 \$ avant 13 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 13 déc. 183,34 \$ régulier	Audrey Lirette
COURS - Préparation vélo Mercredi, 18 h 30 à 20 h 12 fév. au 30 avril 2025 Cours annulé : 5 mars	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	10 sem.	146 \$ avant 13 déc. 162,23 \$ régulier	219 \$ avant 13 déc. 243,34 \$ régulier	Jasmin Cantin
Jeudi, 17 h 30 à 18 h 20 16 janv. au 10 avril 2025 Cours annulé : 6 mars	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	110 \$ avant 13 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 13 déc. 183,34 \$ régulier	Audrey Lirette
Jeudi, 18 h 30 à 19 h 20 16 janv. au 10 avril 2025 Cours annulé : 6 mars	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	110 \$ avant 13 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 13 déc. 183,34 \$ régulier	Kevin Voyer

ACTIVITÉS SPORTIVES



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 13 janv. au 7 avril 2025 Cours annulé : 3 mars	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	100 \$ avant 13 déc. 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 13 déc. 166,67 \$ régulier	Caroline Jackson
Jeudi, 9 h à 9 h 50 16 janv. au 10 avril 2025 Cours annulé : 6 mars	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	100 \$ avant 13 déc. 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 13 déc. 166,67 \$ régulier	Caroline Jackson
Jeudi, 16 h 30 à 17 h 20 16 janv. au 17 avril 2025 Cours annulé : 6 et 13 mars	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	100 \$ avant 13 déc. 111,12 \$ régulier	150 \$ avant 13 déc. 166,67 \$ régulier	Audrey Moisan

VIACTIVE

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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 10 h à 11 h 27 janv. au 14 avril 2025 Cours annulés : 24 fév. - 3 mars	50 ans et +	Centre multifonctionnel	10 sem.	GRATUIT	GRATUIT	Yolande Daniel
Jeudi, 10 h à 11 h 23 janv. au 10 avril 2025 Cours annulés : 6 - 13 mars	50 ans et +	Centre multifonctionnel	10 sem.	GRATUIT	GRATUIT	Yolande Daniel

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 13 janv. au 7 avril 2025 Cours annulés : 3-10 février et 3 mars	16 ans et +	Centre multifonctionnel	10 sem.	94 \$ avant 13 déc. 104,45 \$ régulier	141 \$ avant 13 déc. 156,68 \$ régulier	Karine Bertrand



BADMINTON

PICKLEBALL

BADMINTON

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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident
Mercredi, 19 h 30 à 21 h 30 8 janvier au 7 mai 2025 Cours annulé : 5 mars	16 ans et + Mixte 6 places	Gymnase Marguerite-d'Youville	17 sem.	60 \$ avant 13 déc. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 13 déc. 100 \$ régulier
Jeudi, 19 h 30 à 21 h 30 9 janvier au 8 mai 2025 Cours annulé : 6 mars	16 ans et + Ligue féminine 4 places	Gymnase Marguerite-d'Youville	17 sem.	60 \$ avant 13 déc. 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 13 déc. 100 \$ régulier

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 non 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
NOUVEAU GROUPE Mardi, 17 h 45 à 19 h 15 9 janvier au 7 mai 2024 Cours annulé : 5 mars	16 ans et + Récréatif Débutant - intermédiaire	Gymnase Marguerite-d'Youville	17 sem.	45 \$ avant 13 déc. 50 \$ régulier	67,50 \$ avant 13 déc. 75 \$ régulier
NOUVEAU GROUPE Mercredi, 17 h 45 à 19 h 15 8 janvier au 7 mai 2025 Cours annulé : 5 mars	16 ans et + Récréatif Intermédiaire - avancé	Gymnase Marguerite-d'Youville	17 sem.	45 \$ avant 13 déc. 50 \$ régulier	67,50 \$ avant 13 déc. 75 \$ régulier



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 13 janv. au 7 avril 2025 Cours annulé : 3 mars	Adultes	Centre multifonctionnel Salle de cours	12 sem.	106 \$ avant 13 déc. 117,78 \$ régulier	159 \$ avant 13 déc. 176,67 \$ régulier	Anouk Thibault

YOGA 50 ANS ET +

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 13 janv. au 7 avril 2025 Cours annulé : 3 mars	50 ans et + Initiation	Centre multifonctionnel Salle de cours	12 sem.	106 \$ avant 13 déc. 117,78 \$ régulier	159 \$ avant 13 déc. 176,67 \$ régulier	Anouk Thibault

YOGA - EXPRESS

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 16 janv. au 10 avril 2025 Cours annulé : 6 mars	Adultes	Centre multifonctionnel Salle de cours	12 sem.	66 \$ avant 13 déc. 73,34 \$ régulier	99 \$ avant 13 déc. 110 \$ régulier	Anouk Thibault

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE

INSCRIPTION HIVER 2025

 CPA
SAINT-RAYMOND

PATINAGE ARTISTIQUE

CLIENTÈLE : 5 à 99 ans

(Niveau STAR1 requis pour les 18 ans +)

 SPECTACLE PRÉSENTÉ
LE 29 MARS 2025

****TARIFS À VENIR****
(Ils seront disponibles
avant le début des
inscriptions)

**INITIATION ADULTE ET
ADOLESCENT** (15 ans et plus)
LUNDI : 21h20 à 22h10



CLUB DE PATINAGE
ARTISTIQUE SAINT-RAYMOND

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 : Détails à venir

Rencontre obligatoire au premier cours.

GROUPE A : 3 à 5 ans :

(3 ans au 1er septembre)

Samedi : 10h50 à 11h20

Coût du 3 au 12 décembre 2024 :

Résidents : à venir \$ | (10% rabais inclus)

non-résidents : à venir \$

GROUPE B : 5 à 7 ans :

(5 ans au 1er septembre)

Samedi : 11h20 à 12h05

Coût du 3 au 12 décembre 2024 :

Résidents : à venir \$ | non-résidents : à venir \$
(10% rabais inclus)

PATINAGE PLUS AVANCÉ :

8 ans et plus :

(8 ans au 1er septembre)

Samedi : 11h05 à 12h05

Coût du 3 au 12 décembre 2024 :

Résidents : à venir \$ | (10% rabais inclus)

non-résidents : à venir \$

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



COURS
OFFERTS PAR :

 CPA
SAINT-RAYMOND

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 13 janv. au 24 mars 2025 Cours annulé : 3 mars	6 et 7 ans	Gymnase Marguerite-D'Youville	10 sem.	55 \$ avant 13 déc. 61,12 \$ régulier	82,50 \$ avant 13 déc. 91,12 \$ régulier	France Girard

MINI-KARATÉ - 2



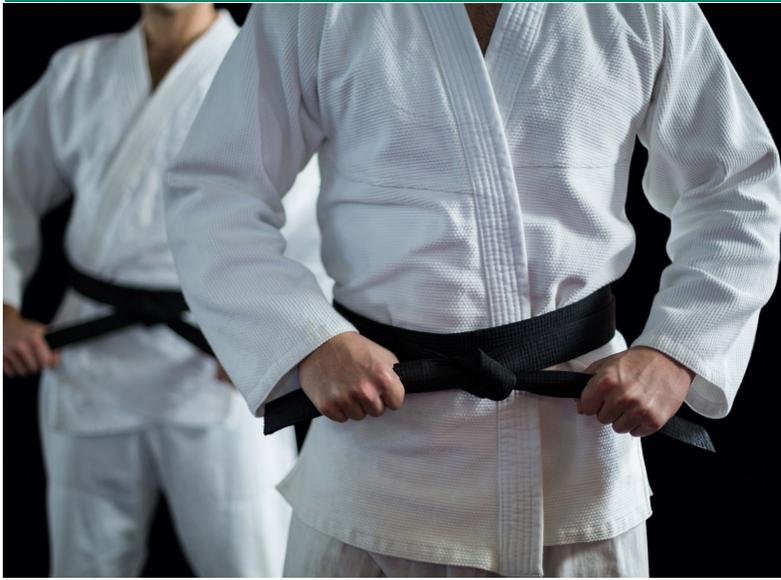
Perfectionnez vos techniques pour ensuite faire partie du club de karaté. Prérequis : avoir suivi le cours de mini-karaté 1.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h 20 à 19 h 20 13 janv. au 24 mars 2025 Cours annulé : 3 mars	6 et 7 ans	Gymnase Marguerite-D'Youville	10 sem.	55 \$ avant 13 déc. 61,12 \$ régulier	82,50 \$ avant 13 déc. 91,12 \$ 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 13 janv. au 9 mai 2025 Cours annulés : 3 - 7 mars, 21 avril	8 à 17 ans	Gymnase Marguerite-D'Youville	16 sem.	82 \$ avant 13 déc. 91,12 \$ régulier	123 \$ avant 13 déc. 136,67 \$ 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. **PROMOTION** : l'enfant aura le kimono gratuit s'il s'inscrit avec l'un de ses parents.

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 13 janv. au 9 mai 2025 Cours annulés : 3 - 7 mars, 21 avril	8 à 17 ans	Gymnase Marguerite-D'Youville	16 sem.	82 \$ avant 13 déc. 91,12 \$ régulier	123 \$ avant 13 déc. 136,67 \$ régulier	Alain Lavoie 
Lundi, 18 h 30 à 19 h 30 Vendredi, 19 h à 20 h 30 15 janv. au 9 mai 2024 Cours annulés : 3 - 7 mars, 21 avril	Parent	Gymnase Marguerite-D'Youville	16 sem.	104 \$ avant 13 déc. 115,56 \$ régulier	156 \$ avant 13 déc. 173,34 \$ régulier	Alain Lavoie

KARATÉ ADULTE

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi et vendredi 19 h à 20 h 30 13 janv. au 9 mai 2025 Cours annulés : 3 - 7 mars, 21 avril	18 ans et +	Gymnase Marguerite-D'Youville	16 sem.	114 \$ avant 13 déc. 126,67 \$ régulier	171 \$ avant 13 déc. 190 \$ régulier	Alain Lavoie

REJOINDRE LE CLUB

Kyoshi Alain Lavoie

7e dan Yoseikan Karaté-Do
5e dan laïdo et Ken-Jutsu
418 575-4953

kyoshi.alain@outlook.com

www.karate-st-raymond.com

 [Karaté St-Raymond](#)



ACTIVITÉS CULTURELLES



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 11 ET 12 DÉCEMBRE SELON L'HORAIRE MENTIONNÉ EN COUVERTURE.

HORAIRE	INSTRUMENT RESSOURCE	CLIENTÈLE	DURÉE	ENDROIT	COÛT résident	COÛT non-résident
Lundi, 14 h 15 à 21 h 13 janv. au 5 mai 2025 Cours annulés : 3 mars, 21 avril	PIANO Sylvie Deveault	<i>COURS DE MUSIQUE</i> <i>45 minutes ou 1 heure</i> <i>disponible.... Informez-vous !</i>	15 sem.	Centre multifonctionnel Salle de musique Salle de réunion	Cours 30 min : <u>17 ans et -</u> : 286 \$ avant 13 déc. 317,78 \$ régulier	Cours 30 min : <u>17 ans et -</u> : 429 \$ avant 13 déc. 476,67 \$ régulier
Lundi, 15 h 30 à 21 h 13 janv. au 5 mai 2025 Cours annulés : 3 mars, 21 avril	GUITARE Réjean Vermette				Adulte : 322 \$ avant 13 déc. 357,78 \$ régulier	Adulte : 483 \$ avant 13 déc. 536,67 \$ régulier
Samedi, 9 h à 12 h 18 janv. au 10 mai 2025 Cours annulé : 8 mars, 19 avril	Violon (cours 45 minutes) Sylvie Boisvert				Cours 45 min : <u>17 ans et -</u> : 395 \$ avant 13 déc. 438,89 \$ régulier	Cours 45 min : <u>17 ans et -</u> : 592,50 \$ avant 13 déc. 658,34 \$ régulier
		Jeunes Adultes			Adulte : 450 \$ avant 13 déc. 500 \$ régulier	Adulte : 675 \$ avant 13 déc. 750 \$ régulier

ATELIER « MÉMOIRE »

Cet atelier vous permettra de faire des exercices amusants et stimulants pour faire travailler vos méninges. Jeux axés sur la mémoire et le développement cognitif ainsi qu'un ou deux projets artistiques seront de la partie. Venez surtout passer un bon moment dans le partage et

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mercredi, 13 h 15 à 14 h 15 15 janv. au 9 avril 2025 Cours annulés : 5 mars	50 ans et plus	Centre multifonctionnel Salle de cours	12 sem.	110 \$ avant 13 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 13 déc. 183,34 \$ régulier	Stéphanie Bardou
Vendredi, 9 h 45 à 10 h 45 17 janv. au 11 avril 2025 Cours annulés : 7 mars	50 ans et plus	Centre multifonctionnel Salle des arts	12 sem.	110 \$ avant 13 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 13 déc. 183,34 \$ régulier	Stéphanie Bardou

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 45 à 10 h 45 15 janv. au 9 avril 2025 Cours annulés : 5 mars	Pour tous	Centre multifonctionnel Salle des arts	12 sem.	110 \$ avant 13 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 13 déc. 183,34 \$ régulier	Stéphanie Bardou

L'HEURE DU CONTE ENFANTS 3 À 5 ANS

Dès le 18 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.

L'heure du conte

Ville de Saint-Raymond

Les samedis aux 2 semaines de 10h à 10h30

- 18 janvier 3 à 5 ans
- 1 et 15 février GRATUIT
- 1 et 15 mars

Inscription non requise !

École secondaire Louis-Jobin | 400, boulevard Cloutier, Saint-Raymond

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!](#)

Horaires :

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

Samedi : 10 h à 14 h

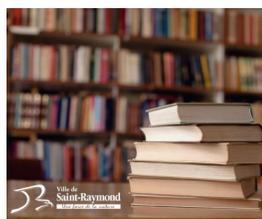
Adresse :

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.

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

Adresse :

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





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 le 21 avril 2025
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

CONGÉS SCOLAIRES

3 - 6 - 24 janvier, 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 mars, 17 avril

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 : 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

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

Championnat régional - Hockey mineur
 19 au 27 avril 2025

Patinoire extérieure et rond de glace



HORAIRE :

Lundi au vendredi :
 18 h à 21 h

Samedi et dimanche :
 13 h à 21 h

Congé des fêtes :
 23 décembre 2024 au
 6 janvier 2025.

Fermé les 24,
25 décembre 2024 et
1^{er} janvier 2025.

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**

5 février au 30 avril 2025

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.



**CERF
Volant**

Centre d'entraide
et de ressources
familiales de Portneuf

Atelier de conversation en français

“Comment ça va?”

Tous les jeudis de 10h à 11h



Renseignements :
Réserver au 418-337-6460
ou par courriel au
athibault@portneufplus.com

INFORMATIONS GÉNÉRALES | SKI SAINT-RAYMOND

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

Il sera possible de réserver **en ligne** vos cours de ski et de planche à neige dès le **2 décembre 2024**.

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

LOCATION DE CASIERS

120 casiers sont maintenant disponibles pour la location saisonnière au coût de **46,50 \$**. Un formulaire en ligne doit être complété afin d'en faire la demande. Vous serez contacté par la suite. Il se retrouve sur la page d'accueil de notre site web.

PROGRAMME FIDÉLITÉ

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

CARTE-CADEAU DE LA STATION

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

[INFORMATIONS GÉNÉRALES DE LA STATION](#)
[ACHAT EN LIGNE](#)



ACHAT EN LIGNE 

Nouvelle plateforme + accessible | + conviviale

Billets journaliers | Cours | Location
Réservation de casier | Carte-cadeau

AVANTAGES

- Soyez **PRÊTS** pour vos achats et réservations de cours lorsque mis en vente
- Évitez les files d'attente à la station
- **PROFITEZ** plus rapidement de votre journée!

N'ATTENDEZ PAS! | CRÉEZ VOTRE DOSSIER MAINTENANT!

 Connexion / Inscription | Ski Saint-Raymond - (resortstore.net)



PRIX À GAGNER

EN CRÉANT VOTRE DOSSIER EN LIGNE AVANT DÉCEMBRE





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 153 | alexandra.beaupre@villesaintraymond.com | Messenger Ski Saint-Raymond

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 : 20 \$ payable à la première rencontre

Pour information : Gaétan Borgia : 418 337-6871

SOCIÉTÉ DU PATRIMOINE

L'objectif de la société est de promouvoir et de diffuser l'histoire de Saint-Raymond, de collectionner, d'organiser, de conserver les documents et d'encourager la conservation des lieux et 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



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



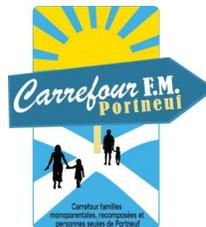
ASSOCIATION CHASSE ET PÊCHE DE LA RIVIÈRE SAINTE-ANNE



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

Téléphone : 418 997-6287

CARREFOUR FM PORTNEUF



Cet organisme communautaire offre différents services pour les familles monoparentales, les familles recomposées et les personnes seules de la région de Portneuf. Les services offerts sont: accueil, écoute et références, accès à Internet, prêt de livres, ateliers d'information, conférences, cafés-causeries (Saint-Raymond et

Donnacona), rendez-vous actifs, activités sociales et familiales, ateliers de cuisine enfants-parents, service d'accompagnement en situation de rupture conjugale, interventions individuelles et cuisines collectives (Saint-Raymond, Donnacona et Saint-Marc-des-Carières).

Téléphone : 418 337-3704

Courriel : info@carrefourfmpportneuf.com

CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI DE PORTNEUF



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

Téléphone : 418 337-6460

CERCLE DE FERMIERES

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 samedis du mois, 9 h à 12 h

125, rue des Ormes.

*Localisation pendant les travaux: sous-sol de Habitations Saint-Raymond.
Entrée du côté de l'aréna.*

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.



PISCINE LYNE-BEAUMONT | PONT-ROUGE

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



ACTIVITÉS OFFERTES

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

POUR INSCRIPTION ET INFORMATION

ville.pontrouge.qc.ca

info@ville.pontrouge.qc.ca

418 873-4481



COORDONNÉES DU COMPLEXE HUGUES-LAVALLÉE

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





Ski Saint-Raymond
La montagne Nature...

L'ENDROIT FAMILIAL PAR EXCELLENCE POUR LES SPORTS DE GLISSE

SKI ET PLANCHE POUR TOUS

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

GLISSADES SUR CHAMBRE À AIR ET REMONTÉE MÉCANIQUE

ÉCOLE DE GLISSE

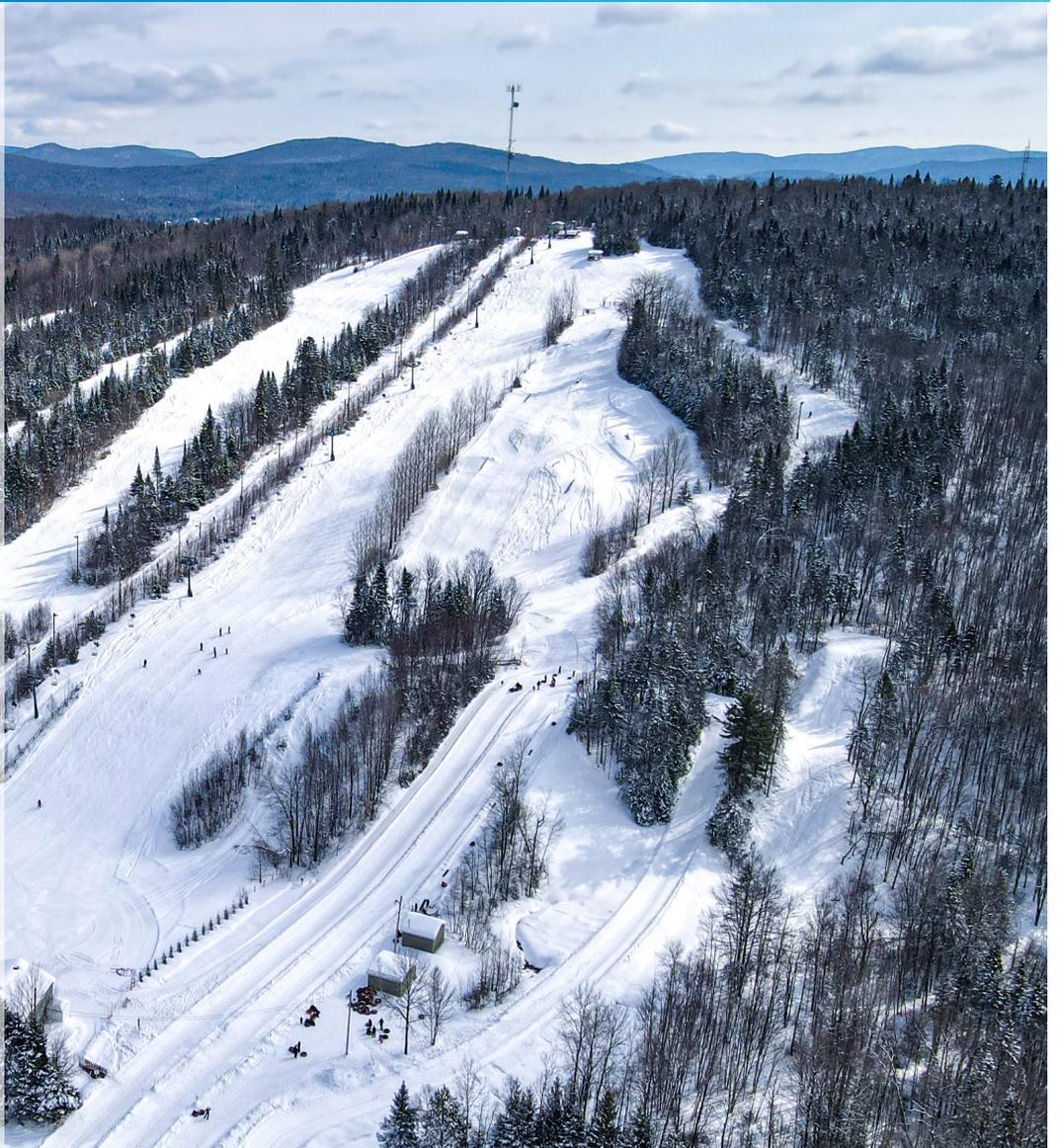
- Moniteurs certifiés
- 4 pentes faciles
- Pente-école avec remontée mécanique
- Centre de ski adapté aux niveaux débutant et intermédiaire

UN SERVICE DE LOCATION D'ÉQUIPEMENTS

- Skis et bottes
- Planches à neige et bottes

SKI DE SOIRÉE

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



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

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

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

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



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

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



NOUS JOINDRE

SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

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