

Service des loisirs et de la culture

PROGRAMMATION HIVER 2026



Crédit photo : Amy Gagnon - StudioCollectif

Obtenez 10% de rabais
en vous inscrivant durant
la période d'inscription.

INSCRIPTIONS - 2 au 11 décembre 2025



PAR INTERNET (dès 6h)

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



PAR LA POSTE

Formulaire à l'intérieur de la programmation



PAR TÉLÉPHONE

10 et 11 décembre seulement

418 337-2202, poste 3

8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30

**OBTENEZ 10 % DE RABAIS
EN VOUS INSCRIVANT JUSQU'AU 11 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 et de la culture 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 recevezz un courriel uniquement si votre cours est annulé. Vérifiez vos courriels en cas de doute.

POLITIQUE FAMILIALE

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

INSCRIPTION EN LIGNE VIA LA PLATEFORME

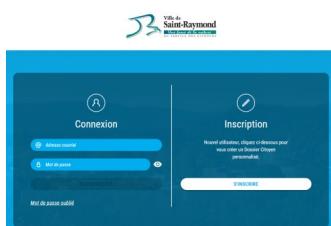


POUR VOUS CONNECTER OU CRÉER VOTRE DOSSIER :

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

Vous pouvez ensuite vous connecter ou créer un dossier.

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



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

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

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

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



PAIEMENT :

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

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

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

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

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

Il est possible de payer en deux versements pour les activités dont les coûts d'inscription s'élèvent à plus de 100 \$. Le 2^e versement doit être fait au plus tard le **22 janvier 2026**. 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. L'inscription via la plateforme VOILÀ demeure le moyen le plus efficace pour procéder à vos inscriptions.

REMBOURSEMENT :

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

- Remboursement automatique à 100 % lorsque le cours est annulé par le Service des loisirs et de la culture.
- 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.
- 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.**
- Les participants inscrits dans les différents clubs accrédités (hockey, patinage, soccer, vélo, etc.) doivent communiquer avec le club pour un remboursement.

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

VOILÀ!, votre dossier citoyen personnalisé

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

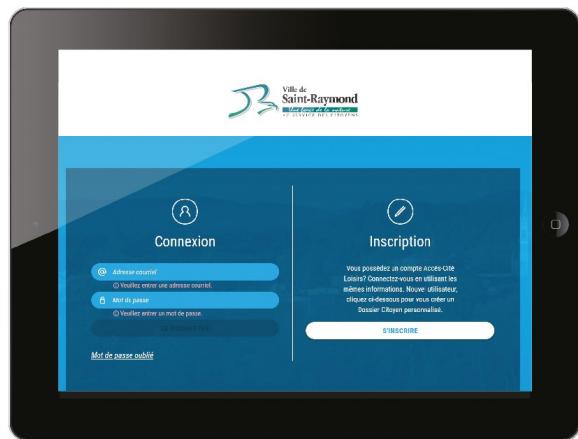
Inscrivez-vous et explorez la plateforme! Pour s'inscrire, suivez le lien ici : <https://saint-raymond.appvoila.com/fr/>. Le bouton d'inscription est également disponible sur la page d'accueil du site Web de la Ville.



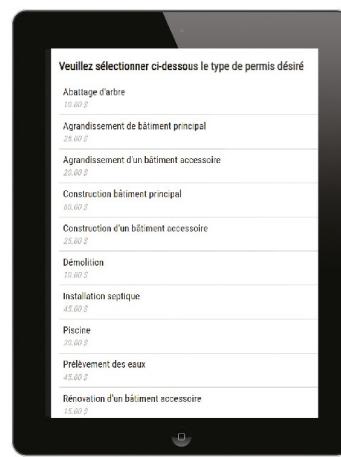
L'ONGLET VOILÀ! SUR LA PAGE D'ACCUEIL DU SITE WEB



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



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



UNE FOIS INSCRIT, VOUS POURREZ :

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

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

LE SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

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

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

NOS PRINCIPALES RESPONSABILITÉS SONT :

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

NOTRE ÉQUIPE

- **JEAN ALAIN**, directeur du Service des loisirs et de la culture
- **JIMMY MARTEL**, responsable des loisirs, sports et événements
- **MARTIN HARDY**, contremaître aux loisirs
- **ALEXANDRA BEAUPRÉ**, coordonnatrice aux loisirs
- **ÉTIENNE ST-PIERRE**, coordonnateur à la culture et au patrimoine
- **EMMANUELLE NOREAU**, agente administrative aux loisirs et à la culture
- **JOSIANE LA HAYE**, agente de bureau au centre fonctionnel
- **SOPHIE PACAUD**, agente administrative au centre de ski
- **JONATHAN PAGEAU**, journalier spécialisé aux loisirs – menuiserie
- **LUC LÉPINE**, journalier spécialisé aux loisirs – mécanique
- **BOBBY CANTIN**, préposé aux loisirs – centre de ski
- **CHANTAL CANTIN**, préposée aux loisirs et à la culture
- **RAPHAËL GINGRAS**, préposé aux loisirs et à la culture
- **ÉRIC MOISAN**, préposé aux loisirs et à la culture
- **LUCAS MORASSE**, préposé aux loisirs et à la culture
- **MARIO VACHON**, préposé aux loisirs et à la culture

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

TABLE DES MATIÈRES



GÉNÉRAL

Inscription en ligne	1
Information - procédure d'inscription	1
Plateforme VOILÀ!	2
Le Service des loisirs et de la culture	3
Événements à venir	5-6-7-8
Les Sentiers de la Savane de Saint-Raymond	9
Vallée Bras-du-Nord	10
Formulaire d'inscription FASL	11
Formulaire d'inscription par la poste	12

LOISIRS PARASCOLAIRES

Apprentis-cuisiniers	13
Ski / planche après l'école	14
Ateliers aérobiques	15
Ateliers créatifs	15
Ateliers «découvertes»	15
Ateliers doodle arts	15
Activité - Just dance	15
Mini-basket	16
Soccer intérieur	16
Tricot	16
Yoga expansion	16

ACTIVITÉS SPORTIVES

Caserne - salle d'entraînement	17-18
Circuit maman - bébé - femme enceinte	19
Conditionnement 50 ans et 65 ans et plus	19
Cours à la carte	19
Danse country pop	19
Entrainement fonctionnel en groupe	20
Entraînement HIIT	20
Entraînement - Pilates	21

Entraînement STEP - HIIT	21
--------------------------	----

Entraînement TABATA	21
---------------------	----

Entraînement TRX	22
------------------	----

ZUMBA	22
-------	----

Spinning	23
----------	----

Spinning adapté pour 50 ans et plus	23
-------------------------------------	----

Viactive	24
----------	----

Yoga - gestion du stress	24
--------------------------	----

Yoga 50 ans et plus	24
---------------------	----

Yoga - express	24
----------------	----

Badminton	25
-----------	----

Basketball mixte	25
------------------	----

Karaté	25-26
--------	-------

ACTIVITÉS CULTURELLES

Ateliers danse - éveil à la danse	27
Danse adaptée	27
Anglais	28
Anglais en ligne	28
Atelier d'écriture	28
Atelier «mémoire»	28
Ateliers musique - piano et guitare (cours privés)	29
L'heure du conte	29
Service de lecture (bibliothèque)	29
Libérez les livres	29

NOS ORGANISMES / INFRASTRUCTURES

Aréna, activités de glace, patinoire extérieure	30
Cerf Volant	31-32
Ski Saint-Raymond	33 et 38
Organismes du milieu	34-35-36
Piscine Lyne-Beaumont	37

ÉVÉNEMENTS À VENIR

AGENDA

HIVER-PRINTEMPS 2026 ÉVÉNEMENTS CULTURELS

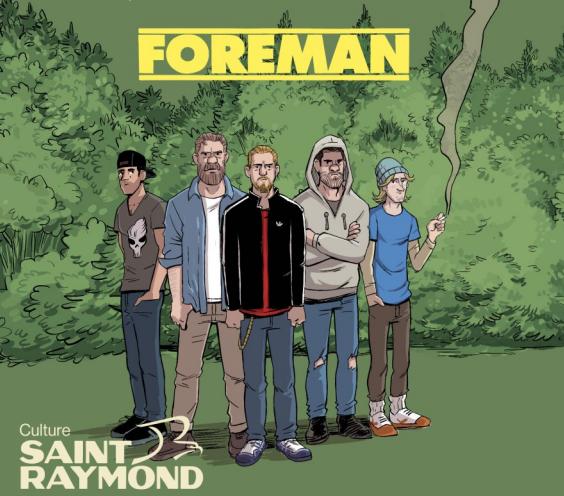
- ▶ 16 janvier 2026 **SIMON GOUACHE**
- ▶ 18 janvier 2026 **DÉPARTEMENT DES RETOURS**
- ▶ 20 février 2026 **CHANTAL LAMARRE**
- ▶ 22 février 2026 **SHIRONO BALLON**
- ▶ 13 mars 2026 **PIERRE-LUC POMERLEAU**
- ▶ 18 avril 2026 **ARIANE MOFFATT**
- ▶ 23 mai 2026 **BILLY TELLIER**
- ▶ 24 mai 2026 **CLIP !**

🌐 www.villesaintraymond.com
🇫 [Ville de Saint-Raymond](#)



FOREMAN, DES HOMMES DANS LEURS ASSIETTES

FOREMAN



Culture
**SAINT
RAYMOND**



Exposition de Richard Vallerand

Basée sur la BD réalisée avec Charles Fournier

Vernissage le dimanche 23 novembre 2025, 14 h à 16 h

Exposition du 23 novembre au 18 décembre 2025

GRATUIT

Heures d'ouverture

Lundi au jeudi de 9 h à 16 h | vendredi de 9 h à 13 h

VERRIÈRE DU CENTRE MULTIFONCTIONNEL ROLLAND-DION
160-2, place de l'Église, Saint-Raymond | 418 337-2202, poste 201

CALENDRIER DÉCEMBRE

2025

30
NOV

Arrivée du Père Noël

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



06

Spectacle Fêttons chez nous

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



07

Spectacle de Noël pour enfants



La cabane de sapin
Centre multifonctionnel | 11 h
Billet: 2\$

14

Marché public des Fêtes



Place de l'église
10 h à 16 h

18

Collation des enfants



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

20

Visite du Père Noël



Centre-ville | 13 h
Présence sur le parvis de
l'église jusqu'à 14 h 30

Consultez tous les détails des événements et activités

VILLE DE SAINT-RAYMOND
WWW.VILLESAINTRAYMOND.COM

Ville de
**SAINT
RAYMOND**

ÉVÉNEMENTS HIVERNAUX



KIOSQUE DE NOËL

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

HORAIRE :

Du 29 novembre au 26 décembre 2025

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.



FÊTE HIVERNALE 20-21-22 FÉVRIER 2026

WWW.VILLESAINTRAYMOND.COM
 VILLE DE SAINT-RAYMOND

Ville de
SAINT RAYMOND



9 janvier au 9 mars 2026

DEFICHATEAUDENEIGE.CA
Ville de Saint-Raymond



TOURNOI PROVINCIAL DE HOCKEY MINEUR SAINT-RAYMOND 2026

La 44e édition du Tournoi provincial de hockey mineur de Saint-Raymond aura lieu du **29 janvier au 8 février 2026**.

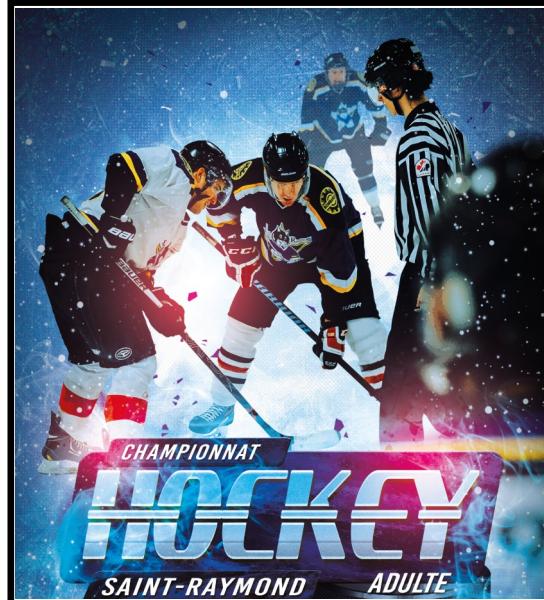
- Catégorie M25 : 5 au 7 décembre 2025
- Catégories M11 A / B-: 29 janvier au 1^{er} février 2026
- Catégories M15 A / B : 5 au 8 février 2026



NEIGE EN FÊTE 2026

Les 13, 14 et 15 février 2026

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



CHAMPIONNAT DE HOCKEY ADULTE DE SAINT-RAYMOND 2026

Le Championnat de hockey adulte de Saint-Raymond 2026 aura lieu du **2 au 26 avril 2026**.

- Catégorie Olympique
- Catégorie Entreprise
- Catégorie Amicale

Pour information : jimmy.martel@villesaintraymond.com

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.

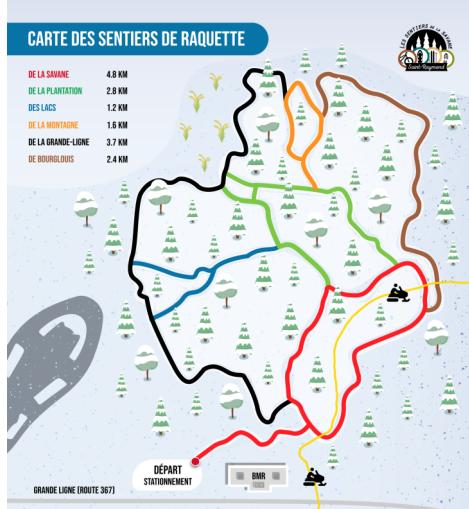
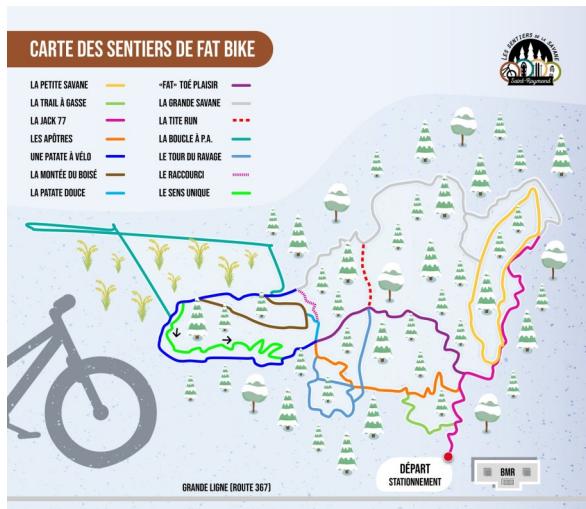
💲 Contribution volontaire.
Merci aux différents propriétaires terriens pour leur collaboration et droits de passage.

🌐 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.SENTIERSDELASAVANE.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 COUR ARRIÈRE!

Cet hiver, la Vallée Bras-du-Nord vous invite à (re)découvrir votre cour arrière. Entre paysages grandioses et forêts enneigées, une foule d'activités en nature vous attendent.

Prêts pour l'aventure?



RANDONNÉE
HIVERNALE



FAT BIKE



SKI-RAQUETTE



SKI DE MONTAGNE



VIA FERRATA



Avantages résidents



Les résidents de Saint-Raymond bénéficient de **50% de rabais** sur tous nos abonnements annuels et saisonniers.



Bienvenue aux chiens

Vos compagnons sont les bienvenus dans nos sentiers pédestres et la plupart de nos hébergements.



POUR EN
SAVOIR PLUS


valleebasdu nord.com



MERCI aux propriétaires!

Ce développement n'est possible qu'avec la participation des nombreux propriétaires qui soutiennent la Coopérative en nous octroyant des droits de passage. Nous les remercions!

VALLÉE BRAS
DU NORD



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 2026

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

Veuillez compléter les renseignements en lettres moulées

Nom de l'enfant : _____

Date de naissance de l'enfant : _____

Nom du père : _____

Nom de la mère : _____

Adresse des parents :

Père : _____

Mère si différent : _____

Code postal : _____ **Téléphone:** _____

Code postal : _____ **Téléphone:** _____

Nombre d'enfants à la maison : _____ **Âge des enfants :** _____

Situation économique de la famille:

Revenus bruts de la famille:

Moins de 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 4 décembre 2025**, 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, 7 janvier 2026, de 13 h 30 à 16 h 30 ; jeudi, le 8 janvier 2026, de 15 h à 18 h 30

GÉNÉRAL | FORMULAIRE D'INSCRIPTION PAR LA POSTE

Identification du membre principal de la famille

* section obligatoire

Nom : _____ Prénom : _____ Date de naissance: _____

Adresse : _____ Sexe: _____

Ville : _____ Code postal : _____

Courriel (obligatoire) : _____

Le reçu d'inscription sera expédié par courriel seulement.

Tél. résidence : _____ Tél. travail : _____ Cell. : _____

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

Section famille

* À compléter seulement si vous inscrivez plus d'une personne qui réside à la même adresse

Nom	Prénom	Date naissance	Sexe	Lien avec le membre principal

Choix de cours

*Section obligatoire

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

Transmettre à:

Service des loisirs
Ville de Saint-Raymond
375, rue Saint-Joseph
Saint-Raymond (Québec) G3L 1A1

Le formulaire et le paiement peuvent également être laissés dans la chute de la porte principale de l'hôtel de ville.

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



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	RES-SOURCE
Lundi, 11 h 20 à 12 h 40 19 janv. au 30 mars 2026 Cours annulé: 2 mars	3 ^e à 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	72 \$ avant 12 déc. 80 \$ régulier	108 \$ avant 12 déc. 120 \$ régulier	Carole Plamondon
Mardi, 11 h 20 à 12 h 40 20 janv. au 31 mars 2026 Cours annulé: 3 mars	3 ^e à 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	72 \$ avant 12 déc. 80 \$ régulier	108 \$ avant 12 déc. 120 \$ régulier	Carole Plamondon
Jeudi, 11 h 20 à 12 h 40 22 janv. au 2 avril 2026 Cours annulé : 5 mars	3 ^e à 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	72 \$ avant 12 déc. 80 \$ régulier	108 \$ avant 12 déc. 120 \$ régulier	Carole Plamondon

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

Quand : les mercredis et/ou jeudis, de 16 h à 20 h du 21 janvier au 26 février 2026.

Prérequis : le participant doit être autonome en ski alpin ou en planche à neige et doit être également en mesure d'utiliser la remontée 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 :

Elèves du pavillon Saint-Joseph (3e à 6e année)

Elèves 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	21 janvier au 25 février (6 semaines)	81 \$ avant 11 déc. 90 \$ régulier
Jeudi	22 janvier au 26 février (6 semaines)	81 \$ avant 11 déc. 90 \$ régulier
Mercredi Jeudi	21 janvier au 26 février (6 semaines)	142 \$ avant 11 déc. 158 \$ régulier



LOISIRS PARASCOLAIRES

ATELIERS AÉROBIQUES



Venez bouger et faire des mouvements rythmés par la musique qui permettent de travailler le cardio. On utilise le step, le tapis, la corde à sauter. On effectue des mouvements pour muscler le corps, le tout avec rythme. Intensité : légère à modérée.

Matériaux requis : Bouteille d'eau, vêtement de sports, petite serviette.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Vendredi, 11 h 20 à 12 h 40 16 janvier au 27 mars 2026 Cours annulés: 23 janv., 6 févr., 6 mars	3 ^e - 6 ^e année	Centre multifonctionnel	8 sem.	80 \$ avant 12 déc. 88,89 \$ régulier	120 \$ avant 12 déc. 133,34 \$ régulier	Stéphanie Bardou

ATELIERS CRÉATIFS



Ateliers de création variés 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
Mardi, 11 h 15 à 12 h 40 20 janvier au 14 avril 2026 Cours annulé : 3 mars	Maternelle - 2 ^e année	Centre multifonctionnel	12 sem.	119 \$ avant 12 déc. 132,23 \$ régulier	178,50 \$ avant 12 déc. 198,34 \$ régulier	Stéphanie Bardou

ATELIERS DÉCOUVERTES



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 11 h 15 à 12 h 40 19 janvier au 13 avril 2026 Cours annulés : 2 mars, 6 avril	1re - 2 ^e année	Centre Multifonctionnel Salle des arts	11 sem.	109 \$ avant 12 déc. 121,12 \$ régulier	163,50 \$ avant 12 déc. 181,67 \$ régulier	Stéphanie Bardou

ATELIERS DODDLE ART



Dessin avec coloriage, peinture ou pastels sous le thème des zentangles, doodle ... pour créer des compositions uniques et personnalisées avec des formes simples qui se superposent.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 11 h 15 à 12 h 40 22 janvier au 16 avril 2026 Cours annulé : 5 mars	1re - 2 ^e année	Centre Multifonctionnel Salle des arts	12 sem.	119 \$ avant 12 déc. 132,23 \$ régulier	178,50 \$ avant 12 déc. 198,34 \$ régulier	Stéphanie Bardou

JUST DANCE



Venez danser en suivant les chorégraphies de Just Dance.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mercredi, 11 h 15 à 12 h 40 21 janvier au 1 avril 2026 Cours annulé : 4 mars	1 ^{ère} - 2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	99 \$ avant 12 déc. 110 \$ régulier	135 \$ avant 12 déc. 165 \$ régulier	Stéphanie Bardou

LOISIRS PARASCOLAIRES

MINI-BASKET – S'inscrire sur la liste d'attente



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 11 h 20 à 12 h 40 20 janvier au 31 mars 2026 Cours annulé : 3 mars	5 ^e - 6 ^e année Max : 15	Centre multifonctionnel	10 sem.	64 \$ avant 12 déc. 71,12 \$ régulier	96 \$ avant 12 déc. 106,67 \$ régulier	Animateur recherché
Jeudi, 11 h 20 à 12 h 40 22 janvier au 2 avril 2026 Cours annulé : 5 mars	3 ^e - 4 ^e année Max : 12	Centre multifonctionnel	10 sem.	64 \$ avant 12 déc. 71,12 \$ régulier	96 \$ avant 12 déc. 106,67 \$ régulier	Animateur recherché

SOCER 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
Jeudi, 11 h 15 à 12 h 40 22 janvier au 9 avril 2026 Cours annulé : 3 - 19 mars	Maternelle	Centre multifonctionnel	10 sem.	64 \$ avant 12 déc. 71,12 \$ régulier	96 \$ avant 12 déc. 106,67 \$ régulier	Adèle Côté
Lundi, 11 h 15 à 12 h 40 19 janvier au 30 mars 2026 Cours annulé : 2 mars	1 ^{re} année	Centre multifonctionnel	10 sem.	64 \$ avant 12 déc. 71,12 \$ régulier	96 \$ avant 12 déc. 106,67 \$ régulier	Janick Gingras
Mercredi, 11 h 15 à 12 h 40 21 janvier au 1 avril 2026 Cours annulé : 4 mars	2 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	64 \$ avant 12 déc. 71,12 \$ régulier	96 \$ avant 12 déc. 106,67 \$ régulier	Adèle Côté

TRICOT



Initiation ou perfectionnement en tricot. Matériel fourni.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 11 h 20 à 12 h 40 20 janvier au 31 mars 2026 Cours annulé : 3 mars	3 ^e - 4 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	64 \$ avant 12 déc. 71,12 \$ régulier	96 \$ avant 12 déc. 106,67 \$ régulier	France Girard
Jeudi, 11 h 20 à 12 h 40 22 janvier au 2 avril 2026 Cours annulé : 5 mars	5 ^e - 6 ^e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	64 \$ avant 12 déc. 71,12 \$ régulier	96 \$ avant 12 déc. 106,67 \$ régulier	France Girard

YOGA EXPANSION

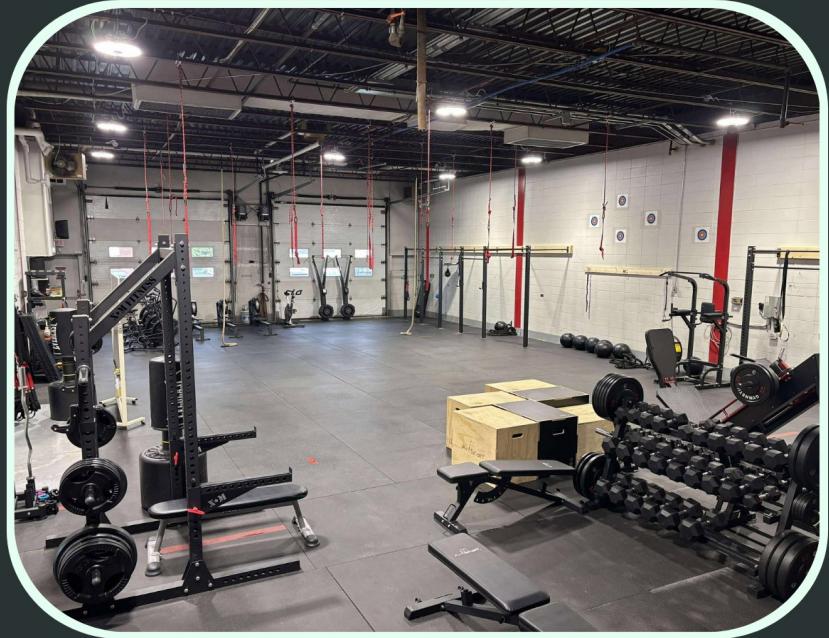


Groupe maternelle à 2e année : les postures et les différents mouvements suggérés permettront aux enfants d'exprimer leur personnalité et de développer leur potentiel, et ce en s'inspirant d'histoires et de thèmes amusants. **Groupe 3e et 4e année :** bien que toujours ludiques, les postures s'accompagneront de jeux de groupe et les jeunes seront appelés davantage à prendre des responsabilités et des décisions quant au déroulement du cours.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 11 h 20 à 12 h 40 19 janvier au 11 mai 2026 Cours annulés : 2 mars, 6 avril	3 ^e - 4 ^e année	Centre multifonctionnel	15 sem.	138 \$ avant 12 déc. 153,34 \$ régulier	207 \$ avant 12 déc. 230 \$ régulier	Caroline Bergeron
Mardi, 11 h 15 à 12 h 40 20 janvier au 5 mai 2026 Cours annulé : 3 mars	Maternelle - 2 ^e année	Centre multifonctionnel	15 sem.	138 \$ avant 12 déc. 153,34 \$ régulier	207 \$ avant 12 déc. 230 \$ régulier	Caroline Bergeron



375, rue Saint-Joseph
Derrière la bâtisse



FORFAIT ANNUEL

299 \$ / NR 448,50 \$



FORFAIT 3 MOIS

99 \$ / NR 148,50 \$



FORFAIT MENSUEL

39 \$ / NR 58,50 \$



NOUVEAU!



ABONNE-TOI

Tarif fixe

*Aucun rabais pendant la période d'inscription sauf le rabais familial

Sur la plateforme



Ville de
SAINT RAYMOND



Nouvelle salle d'entraînement offerte par la Ville de Saint-Raymond

1. La salle est disponible 62 heures par semaine pour les membres ;
2. Lors des cours de groupe, la salle est fermée au public ;
3. Suite à l'inscription via VOILÀ, le responsable de la salle d'entraînement communiquera avec vous pour finaliser l'abonnement (formulaires à signer, remise d'une puce, fonctionnement de la salle, remise de l'horaire, etc.)



Inventaire varié



Horaire de 62 heures



Responsable sur place
en tout temps

ACTIVITÉS SPORTIVES

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 20 13 janvier au 7 avril 2026 Cours annulé : 3 mars	Adultes	Centre multifonctionnel	12 sem.	110 \$ avant 12 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 12 déc. 183,34 \$ régulier	Stéphanie Dufour

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (50 ANS / 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. **Matériel requis:** serviette et bouteille d'eau

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 9 h 30 à 10 h 20 13 janvier au 7 avril 2026 Cours annulé : 3 mars	65 ans et +	Centre multifonctionnel	12 sem.	110 \$ avant 12 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 12 déc. 183,34 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme
Mardi, 13 h 10 à 14 h 13 janvier au 7 avril 2026 Cours annulé : 3 mars	50 ans et +	Ancienne Caserne	12 sem.	110 \$ avant 12 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 12 déc. 183,34 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme
Jeudi, 10 h 30 à 11 h 20 15 janvier au 9 avril 2026 Cours annulé : 5 mars	65 ans et +	Centre multifonctionnel	12 sem.	110 \$ avant 12 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 12 déc. 183,34 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme

COURS DE GROUPE À LA CARTE

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

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

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

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

DANSE COUNTRY - POP

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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 19 h à 20 h 12 janvier au 30 mars 2026 Cours annulé : 2 mars	Niveau 2	Centre multifonctionnel	11 sem.	102 \$ avant 12 déc. 113,34 \$ régulier	153 \$ avant 12 déc. 170 \$ régulier	Guy & Nancy Danse Country
Lundi, 20 h 15 à 21 h 15 12 janvier au 30 mars 2026 Cours annulé : 2 mars	Niveau 1	Centre multifonctionnel	11 sem.	102 \$ avant 12 déc. 113,34 \$ régulier	153 \$ avant 12 déc. 170 \$ régulier	Guy & Nancy Danse Country

ACTIVITÉS SPORTIVES



ENTRAINEMENT FONCTIONNEL

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

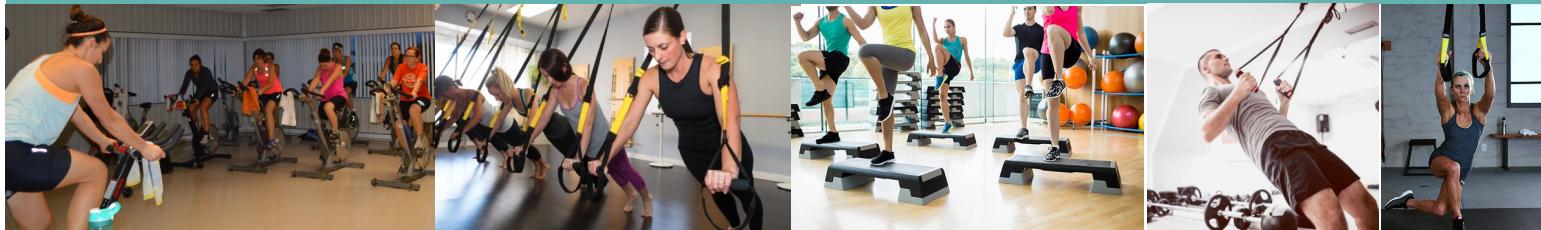
HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h 10 à 19 h 12 janvier au 27 avril 2026 Cours annulés : 2 mars, 6 avril	16 ans et + 12 places	Ancienne Caserne	14 sem.	126 \$ avant 12 déc. 140 \$ régulier	189 \$ avant 12 déc. 210 \$ régulier	Mathieu Paquet kinésiologue
Lundi, 19 h 10 à 20 h 12 janvier au 27 avril 2026 Cours annulés : 2 mars, 6 avril	16 ans et + 12 places	Ancienne Caserne	14 sem.	126 \$ avant 12 déc. 140 \$ régulier	189 \$ avant 12 déc. 210 \$ régulier	Mathieu Paquet kinésiologue
Lundi, 20 h 10 à 21 h 12 janvier au 27 avril 2026 Cours annulés : 2 mars, 6 avril	16 ans et + 12 places	Ancienne Caserne	14 sem.	126 \$ avant 12 déc. 140 \$ régulier	189 \$ avant 12 déc. 210 \$ régulier	Mathieu Paquet kinésiologue
Mardi, 16 h 30 à 17 h 20 13 janvier au 28 avril 2026 Cours annulé : 3 mars	16 ans et + 12 places	Ancienne Caserne	15 sem.	135 \$ avant 12 déc. 150 \$ régulier	202,50 \$ avant 12 déc. 225 \$ régulier	Delphine Bussières-Savard
Mardi, 17 h 30 à 18 h 20 13 janvier au 28 avril 2026 Cours annulé : 3 mars	16 ans et + 12 places	Ancienne Caserne	15 sem.	135 \$ avant 12 déc. 150 \$ régulier	202,50 \$ avant 12 déc. 225 \$ régulier	Delphine Bussières-Savard
Mardi, 18 h 30 à 19 h 20 13 janvier au 28 avril 2026 Cours annulé : 3 mars	16 ans et + 12 places	Ancienne Caserne	15 sem.	135 \$ avant 12 déc. 150 \$ régulier	202,50 \$ avant 12 déc. 225 \$ régulier	Delphine Bussières-Savard
Jeudi, 19 h 30 à 20 h 20 15 janvier au 30 avril 2026 Cours annulé : 5 mars	16 ans et + 12 places	Ancienne Caserne	15 sem.	135 \$ avant 12 déc. 150 \$ régulier	202,50 \$ avant 12 déc. 225 \$ régulier	Karoll-Ann Nault-Daigle
Jeudi, 20 h 30 à 21 h 20 15 janvier au 30 avril 2026 Cours annulé : 5 mars	16 ans et + 12 places	Ancienne Caserne	15 sem.	135 \$ avant 12 déc. 150 \$ régulier	202,50 \$ avant 12 déc. 225 \$ régulier	Karoll-Ann Nault-Daigle

ENTRAINEMENT « 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 13 janvier au 7 avril 2026 Cours annulé : 3 mars	Adulte	Ancienne Caserne	12 sem.	58 \$ avant 12 déc. 64,45 \$ régulier	87 \$ avant 12 déc. 96,67 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme

ACTIVITÉS SPORTIVES



ENTRAINEMENT - PILATES

Qu'est-ce que le Pilates? Le pilates est une méthode d'entraînement qui vise à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la souplesse et la stabilité. Il met l'accent sur la respiration, le contrôle du mouvement et la conscience corporelle. Accessible à tous, cette pratique douce mais efficace aide à prévenir les blessures et à améliorer le bien-être global.

Niveau # 1 (intensité modérée) : Ce cours d'intensité modérée est conçu pour les personnes qui débutent en pilates ou en entraînement physique. Le rythme du cours est plus lent, permettant une meilleure prise de conscience du corps ainsi qu'une attention particulière à la respiration et à l'alignement.

Niveau # 2 (intensité élevée) : Ce cours s'adresse aux personnes ayant déjà une bonne base en pilates ou en entraînement physique. Le rythme est plus soutenu, les enchaînements sont plus complexes et les exercices plus exigeants sur le plan musculaire et cardiovasculaire. Les périodes de repos sont réduites, favorisant un entraînement fluide, énergique et qui développe l'endurance.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 12 h à 12 h 45 12 janvier au 13 avril 2026 Cours annulés : 2 mars, 6 avril	Adulte	Centre Multifonctionnel	12 sem.	110 \$ avant 12 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 12 déc. 183,34 \$ régulier	Annie-Pier Dubois Kinéforme
Mercredi, 18 h à 18 h 50 14 janvier au 8 avril 2026 Cours annulé : 4 mars	Adulte Niveau # 1	Centre Multifonctionnel	12 sem.	110 \$ avant 12 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 12 déc. 183,34 \$ régulier	Annie-Pier Dubois Kinéforme
Mercredi, 19 h à 19 h 50 14 janvier au 8 avril 2026 Cours annulé : 4 mars	Adulte Niveau # 2	Centre Multifonctionnel	12 sem.	110 \$ avant 12 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 12 déc. 183,34 \$ régulier	Annie-Pier Dubois Kinéforme

ENTRAINEMENT « 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 40 à 17 h 25 15 janv. au 9 avril 2026 Cours annulé : 5 mars	Adulte	Ancienne Caserne	12 sem.	110 \$ avant 12 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 12 déc. 183,34 \$ régulier	Rachel Bisson Kinéforme

ENTRAINEMENT « TABATA »

Un entraînement qui optimise le potentiel du corps humain. Une séance durant laquelle les fonctions cardiovasculaires et musculaires sont mises à profit au rythme d'une musique motivante et où chacun donne le meilleur de lui-même. Un retour au neutre du système nerveux, des étirements, ainsi que la mobilité articulaire et la respiration terminent sainement chaque séance.

Matériel requis: serviette et bouteille d'eau

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 12 h à 12 h 45 15 janvier au 9 avril 2026 Cours annulé : 5 mars	Adulte	Ancienne Caserne	12 sem.	110 \$ avant 12 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 12 déc. 183,34 \$ régulier	Annie-Pier Dubois Kinéforme
Vendredi, 11 h 45 à 12 h 15 9 janvier au 27 mars 2026 Cours annulé : 6 mars	Adulte	Ancienne Caserne	11 sem.	54 \$ avant 12 déc. 60 \$ régulier	81 \$ avant 12 déc. 90 \$ régulier	Jasmin Cantin

ACTIVITÉS SPORTIVES



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.

Matériel requis: serviette et bouteille d'eau

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 16 h 20 à 17 h 05 12 janvier au 13 avril 2026 Cours annulés : 2 mars, 6 avril	Adulte	Ancienne Caserne	12 sem.	110 \$ avant 12 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 12 déc. 183,34 \$ régulier	Karine Vincent Kinéforme
Lundi, 17 h 10 à 17 h 55 12 janvier au 13 avril 2026 Cours annulés : 2 mars, 6 avril	Adulte et 50 ans et plus	Ancienne Caserne	12 sem.	110 \$ avant 12 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 12 déc. 183,34 \$ régulier	Karine Vincent Kinéforme
Jeudi, 17 h 45 à 18 h 30 8 janvier au 16 avril 2026 Cours annulés : 19 - 26 février, 5 mars	Adulte	Ancienne Caserne	12 sem.	110 \$ avant 12 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 12 déc. 183,34 \$ régulier	Audrey Moisan Kinéforme
Jeudi, 18 h 35 à 19 h 20 8 janvier au 16 avril 2026 Cours annulés : 19 - 26 février, 5 mars	Adulte	Ancienne Caserne	12 sem.	110 \$ avant 12 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 12 déc. 183,34 \$ régulier	Audrey Moisan Kinéforme

ENTRAÎNEMENT TRX - EXPRESS

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

Matériel requis: serviette et bouteille d'eau

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 12 h 30 à 13 h 13 janvier au 7 avril 2026 Cours annulé : 3 mars	Adulte	Ancienne Caserne	12 sem.	58 \$ avant 12 déc. 64,45 \$ régulier	87 \$ avant 12 déc. 96,67 \$ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme

ZUMBA

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

Matériel : serviette et bouteille d'eau.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 17 h 45 à 18 h 35 12 janvier au 23 mars 2026 Cours annulé : 2 mars	16 ans et +	Centre multifonctionnel	10 sem.	94 \$ avant 12 déc. 104,45 \$ régulier	141 \$ avant 12 déc. 156,67 \$ régulier	Karine Bertrand

ACTIVITÉS SPORTIVES



SPINNING

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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h à 18 h 50 19 janvier au 4 mai 2026 Cours annulés : 2 mars, 6 avril	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	14 sem.	126 \$ avant 12 déc. 140 \$ régulier	189 \$ avant 12 déc. 210 \$ régulier	Jasmin Cantin
Lundi, 19 h à 19 h 50 19 janvier au 4 mai 2026 Cours annulés : 2 mars, 6 avril	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	14 sem.	126 \$ avant 12 déc. 140 \$ régulier	189 \$ avant 12 déc. 210 \$ régulier	Jasmin Cantin
Mercredi, 16 h 30 à 17 h 20 14 janvier au 29 avril 2026 Cours annulé : 4 mars	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	15 sem.	135 \$ avant 12 déc. 150 \$ régulier	202,50 \$ avant 12 déc. 225 \$ régulier	Audrey Lurette
Mercredi, 17 h 30 à 18 h 20 14 janvier au 29 avril 2026 Cours annulé : 4 mars	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	15 sem.	135 \$ avant 12 déc. 150 \$ régulier	202,50 \$ avant 12 déc. 225 \$ régulier	Audrey Lurette
COURS - Préparation vélo Mercredi, 18 h 30 à 20 h 11 fév. au 6 mai 2026 Cours annulé : 4 mars	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	160 \$ avant 13 déc. 177,78 \$ régulier	240 \$ avant 13 déc. 266,67 \$ régulier	Jasmin Cantin
Jeudi, 17 h 30 à 18 h 20 15 janvier au 30 avril 2026 Cours annulé : 5 mars	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	15 sem.	135 \$ avant 12 déc. 150 \$ régulier	202,50 \$ avant 12 déc. 225 \$ régulier	Audrey Lurette

SPINNING ADAPTÉ (50 ANS ET PLUS)

Le cours de spinning est adapté pour les gens plus âgés. **Matériel :** serviette et bouteille d'eau.

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 12 janvier au 27 avril 2026 Cours annulés : 2 mars, 6 avril	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	14 sem.	126 \$ avant 12 déc. 140 \$ régulier	189 \$ avant 12 déc. 210 \$ régulier	Caroline Jackson
Jeudi, 9 h à 9 h 50 15 janvier au 30 avril 2026 Cours annulé : 5 mars	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	15 sem.	135 \$ avant 12 déc. 150 \$ régulier	202,50 \$ avant 12 déc. 225 \$ régulier	Caroline Jackson
Jeudi, 16 h 30 à 17 h 20 8 janvier au 30 avril 2026 Cours annulés : 19 - 26 février, 5 mars	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	14 sem.	126 \$ avant 12 déc. 140 \$ régulier	189 \$ avant 12 déc. 210 \$ régulier	Audrey Moisan

ACTIVITÉS SPORTIVES



VIACTIVE

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

***** NOTEZ qu'il est possible de s'inscrire à seulement UN cours de Viactive.**

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 10 h à 11 h 12 janvier au 30 mars 2026 Cours annulés : 19 janv., 23 fév., 2 mars	50 ans et +	Centre multifonctionnel	9 sem.	GRATUIT	GRATUIT	Yolande Daniel
Jeudi, 10 h à 11 h 15 janvier au 9 avril 2026 Cours annulés : 5 - 19 mars	50 ans et +	Centre multifonctionnel	11 sem.	GRATUIT	GRATUIT	Yolande Daniel

YOGA - GESTION DU STRESS

Le vinyoga est enseigné selon une tradition orale et est adapté à chacun. Les participants font une séance d'asana suivie 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, 19 h à 20 h 15 12 janvier au 20 avril 2026 Cours annulés : 26 janvier, 2 mars, 6 avril	Adultes	Centre multifonctionnel	12 sem.	110 \$ avant 12 déc. 122.23 \$ régulier	165 \$ avant 12 déc. 183.34 \$ régulier	Anouk Thibault

YOGA 50 ANS ET PLUS

ACCÈS

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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 9 h 30 à 10 h 45 12 janvier au 20 avril 2026 Cours annulés : 26 janvier, 2 mars, 6 avril	50 ans et + Initié Technique avancée de pranayama	Centre multifonctionnel	12 sem.	110 \$ avant 12 déc. 122,23 \$ régulier	165 \$ avant 12 déc. 183.34 \$ 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 8 janvier au 16 avril 2026 Cours annulés : 22 - 29 janvier, 5 mars	Adultes	Centre multifonctionnel	12 sem.	64 \$ avant 12 déc. 71,12 \$ régulier	96 \$ avant 12 déc. 106,67 \$ régulier	Anouk Thibault

ACTIVITÉS SPORTIVES

BADMINTON

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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident
Jeudi, 17 h 30 à 19 h 30 8 janvier au 30 avril 2026 Activité annulée : 5 mars	16 ans et + Mixte 6 places	Gymnase Marguerite-d'Youville	16 sem.	56 \$ avant 12 déc. 62,23 \$ régulier	84 \$ avant 12 déc. 91,12 \$ régulier
Jeudi, 19 h 30 à 21 h 30 8 janvier au 30 avril 2026 Activité annulée : 5 mars	16 ans et + Ligue féminine 4 places	Gymnase Marguerite-d'Youville	16 sem.	56 \$ avant 12 déc. 62,23 \$ régulier	84 \$ avant 12 déc. 91,12 \$ régulier

BASKETBALL - MIXTE

Joignez-vous à notre ligue **amicale** de basketball au gymnase de Louis-Jobin. **Matériel** : souliers de basketball, t-shirt, culotte courte.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident
Mardi, 20 h à 21 h 30 6 janvier au 28 avril 2026 Activité annulée : 3 mars	Homme / femme 18 ans et +	Gymnase Louis-Jobin Entrée porte 4	16 sem.	56 \$ avant 12 déc. 62,23 \$ régulier	84 \$ avant 12 déc. 91,12 \$ régulier

CLUB DE KARATÉ DE SAINT-RAYMOND



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 12 janv. au 23 mars 2026 Cours annulé : 2 mars	6 et 7 ans	Gymnase Marguerite-D'Youville	10 sem.	55 \$ avant 12 déc. 61,12 \$ régulier	82,50 \$ avant 12 déc. 91,68 \$ régulier	France Girard

MINI-KARATÉ - 2

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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h 20 à 19 h 20 12 janv. au 23 mars 2026 Cours annulé : 2 mars	6 et 7 ans	Gymnase Marguerite-D'Youville	10 sem.	55 \$ avant 12 déc. 61,12 \$ régulier	82,50 \$ avant 12 déc. 91,68 \$ régulier	France Girard



CLUB DE KARATÉ DE SAINT-RAYMOND

VOLET ADULTE

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 12 janv. au 8 mai 2026 Cours annulés : 2 - 6 mars, 6 avril	8 à 17 ans	Gymnase Marguerite-D'Youville	31 cours	92 \$ avant 12 déc. 102,23 \$ régulier	138 \$ avant 12 déc. 153,34 \$ régulier	Alain Lavoie

KARATÉ ADULTE

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi et vendredi 19 h à 20 h 30 12 janv. au 8 mai 2026 Cours annulés : 2 - 6 mars, 6 avril	18 ans et +	Gymnase Marguerite-D'Youville	31 cours	114 \$ avant 12 déc. 126,67 \$ régulier	171 \$ avant 12 déc. 190 \$ régulier	Alain Lavoie

REJOINDRE LE CLUB

Kyoshi Alain Lavoie
7e dan Yoseikan Karaté-Do
5e dan Iaido et Ken-Jutsu
418 575-4953
kyoshi.alain@outlook.com
www.karate-st-raymond.com
Karaté St-Raymond



ACTIVITÉS SPORTIVES

Crédit photo : Isabelle Cayer



TROUPE DE DANSE ARC-EN-CIEL

ÉVEIL À LA DANSE

Pas de spectacle pour ce niveau

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

Éveil à la danse : 3 et 4 ans au 30 septembre 2025

DURÉE : 12 semaines

12 janvier au 13 avril 2026 (12 cours)

COURS ANNULÉS : 2 au 6 mars, 6 avril 2026

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

Suivez la programmation en ligne.

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

ÉVEIL À LA DANSE

GROUPE	ENSEIGNANTE	HORAIRE	LOCAL	JUSQU'AU 11 DÉC.		APRÈS 11 DÉC.	
Bout'choux - 1 3 ans	Chloé Matte-Moisan	Jeudi, 17 h à 17 h 45 * 2 places	Salle poly	60 \$	N.R. 90 \$	66.67 \$	N.R. 100 \$
Bout'choux - 3 3 ans	Sarah-Maude Lebel	Mardi, 16 h 30 à 17 h 15 * 5 places	Salle B	60 \$	N.R. 90 \$	66.67 \$	N.R. 100 \$
Bout'choux - 4 4 ans	Élyanna David	Mardi, 16 h 30 à 17 h 15 * 2 places	Salle poly	60 \$	N.R. 90 \$	66.67 \$	N.R. 100 \$
Bout'choux - 6 4 ans	Jade Daigle	Jeudi, 17 h à 17 h 45 * 2 places	Salle A	60 \$	N.R. 90 \$	66.67 \$	N.R. 100 \$

COURS DANSE ADAPTÉE

Cours de danse qui s'adresse aux adolescents (16 ans +) et aux adultes qui ont des besoins particuliers, qui ont une déficience intellectuelle légère à modérée ou qui ont un trouble du spectre de l'autisme. Les élèves pourront suivre un cours de danse créative dans un environnement sécuritaire et adapté. Ils exploreront leur créativité, leur motricité et leur plaisir de danser par le biais de jeux et d'exercices variés dans un rythme s'adaptant à chacun.

Nouveau cours
DANSE ADAPTÉE



HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT	RESSOURCE
Jeudi, 18 h 30 à 19 h 45 15 janvier au 9 avril 2026 Cours annulé : 5 mars	16 ans et plus Adultes	Centre Multifonctionnel Salle polyvalente	12 semaines	120 \$ avant 12 déc. 133,34 \$ régulier	Valérie Bouchard

ACTIVITÉS CULTURELLES



ANGLAIS

Dans un cadre chaleureux et dynamique, ces cours sont conçus pour favoriser l'apprentissage authentique et le plaisir de communiquer. Enseignante et linguiste spécialisée en acquisition des langues, l'enseignante propose une approche personnalisée qui tient compte des besoins, des intérêts et du niveau de chaque apprenant dans un climat bienveillant et stimulant. Chaque séance propose des activités variées touchant à la compréhension et à la production, à l'oral comme à l'écrit, avec une attention particulière portée à la conversation pour développer la confiance, la spontanéité et l'autonomie dans les échanges quotidiens. Grâce à une formule sur mesure, chaque cours devient une expérience unique, adaptée à vos objectifs : que vous souhaitiez prendre la parole avec plus d'aisance pour le travail, améliorer votre compréhension lorsque vous voyagez, enrichir votre vocabulaire ou affiner votre grammaire, vous serez accompagné dans le plaisir et le respect.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 13 h à 15 h 19 janvier au 30 mars 2026 Cours annulé : 2 mars	Pour adulte Inter / avancée	Centre multifonctionnel	10 sem.	290 \$ avant 12 déc. 322,23 \$ régulier	435 \$ avant 12 déc. 483,34 \$ régulier	Marie-Laurence Marier

ANGLAIS EN LIGNE

Vous comprenez déjà bien l'anglais, mais vous souhaitez gagner en aisance et en fluidité à l'oral? Ce cours s'adresse à ceux qui préfèrent apprendre dans le confort de leur maison, dans un environnement bienveillant et structuré, plutôt que de se déplacer en soirée. Les séances sont interactives, dynamiques et adaptées à votre rythme – parfaites pour pratiquer sans pression. Vous bénéficiez d'une rétroaction en temps réel, vous permettant de corriger vos erreurs les plus fréquentes avec des explications claires et adaptées à votre niveau. Que vous souhaitiez mieux vous exprimer au travail, voyager plus aisément ou simplement vous sentir plus à l'aise à l'oral, ce cours vous aidera à solidifier vos connaissances et augmenter votre confiance dans l'acquisition de l'anglais langue seconde.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h à 20 h 19 janvier au 30 mars 2026 Cours annulé : 2 mars	Pour adulte Inter / avancée	En ligne / Web	10 sem.	290 \$ avant 12 déc. 322,23 \$ régulier	435 \$ avant 12 déc. 483,34 \$ régulier	Marie-Laurence Marier

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 14 janv. au 8 avril 2026 Cours annulés : 4 mars	Pour tous	Centre multifonctionnel Salle des arts	12 sem.	190 \$ avant 12 déc. 211,12 \$ régulier	285 \$ avant 12 déc. 316,67 \$ régulier	Stéphanie Bardou

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 la convivialité.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 9 h 45 à 10 h 45 15 janv. au 9 avril 2026 Cours annulés : 5 mars	50 ans et plus	Centre multifonctionnel Salle de cours	12 sem.	190 \$ avant 12 déc. 211,12 \$ régulier	285 \$ avant 12 déc. 316,67 \$ régulier	Stéphanie Bardou

ACTIVITÉS CULTURELLES

ATELIERS - 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 10 ET 11 DÉCEMBRE SELON L'HORAIRE MENTIONNÉ EN COUVERTURE.

HORAIRE	INSTRUMENT RESSOURCE	DURÉE	ENDROIT	COÛT résident	COÛT non-résident
Lundi, 14 h 15 à 21 h 12 janv. au 4 mai 2026 Cours annulés : 2 mars, 6 avril	PIANO Sylvie Deveault		COURS DE MUSIQUE 45 minutes ou 1 heure disponible.... Informez-vous !	<u>Cours 30 min.:</u> <u>17 ans et - :</u>	<u>Cours 30 min.:</u> <u>17 ans et - :</u>
Lundi, 15 h 30 à 21 h 12 janv. au 4 mai 2026 Cours annulés : 2 mars, 6 avril	GUITARE Réjean Vermette	Jeunes Adultes	15 sem.	Centre multifonctionnel Salle de musique Salle de réunion	286 \$ avant 12 déc. 317,78 \$ régulier <u>Adulite :</u> 322 \$ avant 12 déc. 357,78 \$ régulier

HEURE DU CONTE

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.



SERVICE DE LECTURE

SERVICE DE LECTURE

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

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

Horaire :

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

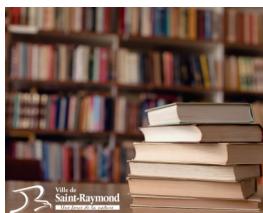
Samedi : 10 h à 14 h

Adresse :

École secondaire Louis-Jobin
400, boulevard Cloutier

Pour nous joindre :

418 337-6721, poste 5214
bibliotheque@villesaintraymond.com



LIBÉREZ LES LIVRES

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

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

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

Adresse :

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



ACTIVITÉS DE GLACE



ARÉNA (fermé lors des jours fériés)

PATINAGE LIBRE

Lundi :	9 h à 10 h
Mercredi :	9 h à 10 h
Jeudi :	15 h 15 à 16 h 05
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 6 avril 2026
Mercredi :	14 h à 15 h 20 - adulte
Vendredi :	13 h 45 à 14 h 50 - adulte - Annulés 31 janv., 7 fév., 17 avril

CONGÉS SCOLAIRES

5 - 23 janvier, 2 - 3 - 4 - 5 - 6 mars

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 : 160 \$ pour 50 min.
Samedi et dimanche	- 7 h 30 à 22 h 30 : 160 \$ pour 50 min.
Tous les jours après 22 h 30	: 125 \$ pour 50 min.
Lundi au vendredi	- 7 h 30 à 17 h : 115 \$ pour 50 min.
Réservation	: 418 337-2202 p. 3

ÉVÉNEMENTS SUR GLACE

Tournoi provincial de hockey mineur
29 janvier au 8 février 2026

Championnat de hockey adulte Olympique / Entreprise / Amical
2 au 26 avril 2026

Championnat régional - Hockey mineur
15 au 19 avril 2026

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:

22 décembre 2025 au 5 janvier 2026.

TOUS LES JOURS
13h à 21h

Fermé les 24,
25 décembre 2025 et
1er janvier 2026.



CERF Volant

Centre d'entraide
et de ressources
familiales de Portneuf
DEPUIS 1997

Une référence pour
l'ENSEMBLE des familles
portneuvoises !

Nos services

Disponibles dès la grossesse et s'adressant particulièrement aux familles qui ont des jeunes enfants.

- **Information et référence aux ressources du milieu**
- **Accompagnement des familles**
- **Soutien individuel et en coparentalité**
- Coup de pouce maman : aide bénévole au domicile des parents lors de la naissance d'un bébé
- **Ateliers parents-enfants s'adressant à différents groupes d'âge**
- Rencontres, ateliers et groupes d'entraide pour les parents
- **Cuisines collectives**
- Droits d'accès : visites supervisées et échanges de garde
- **Ateliers d'information et conférences publiques**
- Activités spéciales et familiales : fête de Noël, semaine de relâche, semaine québécoise des familles, etc.
- **Centre de documentation et prêt de jeux éducatifs**
- Halte-garderie communautaire

Une réalisation
basée sur le bénévolat



Offrez-vous le plaisir de donner
de votre temps !

Notre mission

Favoriser le mieux-être des familles de la région de Portneuf par le soutien des parents dans leur rôle parental et l'accompagnement dans le développement de leurs enfants.

Notre organisme est soutenu par :



Québec



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



418 873-4557

Sans frais : 1 888 873-4557
info@cerfvolantdeportneuf.org

www.cerfvolantdeportneuf.org

189, rue Dupont, local 171
Pont-Rouge (QC) G3H 1N4

Entrée PORTE 4

Suivez-nous sur
Facebook et Instagram
[/cerfvolantportneuf](https://www.instagram.com/cerfvolantportneuf/)



ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES



Une cuisine collective est un endroit où des familles cuisinent ensemble des repas pour économiser du temps, des efforts, de l'argent et pour le plaisir de rencontrer d'autres personnes. Cette activité a lieu une fois par mois à Pont-Rouge, St-Raymond et Deschambault-Grondines. Elle comprend deux rencontres qui se déroulent les lundis ou mardis en après-midi et les mercredis ou jeudis en journée, de septembre à juin de chaque année.

Pour y participer, les familles intéressées doivent répondre aux critères suivants :



- ✖ Être biparentales.
- ✖ Avoir au moins un enfant d'âge préscolaire ou au premier cycle du primaire.
- ✖ Être à faible revenu (avec ou sans emploi).
- ✖ Résider dans les secteurs mentionnés ci-haut ou les villages avoisinants.

Info ou inscription :

info@cerfvolantdeportneuf.org
418-873-4557 / 1-888-873-4557



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 **15 décembre 2025**.

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 (à partir du 8 décembre 2025)

120 casiers sont maintenant disponibles pour la location saisonnière au coût de **47,50 \$**. 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



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



PATROUILLEURS



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

PRÉPOSÉS AUX REMONTÉES

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



MONITEURS

CONTACTE-NOUS !

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

ORGANISMES DU MILIEU

CLUB DE COLLECTIONNEURS DE SAINT-RAYMOND

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

Rencontres

Adultes et adolescents (12 ans et plus)
Centre multifonctionnel Rolland-Dion
Coût : 15 \$ payable à la première rencontre



Pour information : Gaétan Borgia : gborgia@me.com

SOCIÉTÉ DU PATRIMOINE

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

Rencontres:

Premiers lundis du mois, 19 h 30
Presbytère



Pour information

Sylvain Gingras : 418 337-4867

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 LES RAMILLES



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-Carrières).

Téléphone : 418 337-3704
Courriel : info@carrefourfportneuf.com

CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI DE PORTNEUF

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



Téléphone : 418 337-6460

MAISON DES JEUNES

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

Clientèle : 12 à 17 ans

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

[Maison des jeunes de Saint-Raymond](#)



ORGANISMES DU MILIEU

CERCLE DE FERMIÈRES

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 : 418 987-8527

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



ORGANISMES DU MILIEU

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 Vélopiste Jacques-Cartier/Portneuf, aménagée sur l'ancienne emprise ferroviaire d'une longueur de 68 km.

Téléphone : 418 337-7525
info@velopistejcp.com



VÉLOPISTE
Jacques-Cartier
Portneuf

SOS ACCUEIL

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



Heures d'ouverture :

Mardi et jeudi : 9 h à 11 h 30 et 13 h à 16 h
Samedi : Tous les premiers samedi du mois, 9 h à 12 h

125, rue des Ormes.
Saint-Raymond (Québec) G3L 1C4
Téléphone : 418 337-6883
info@sosaccueil.com

GROUPE SCOUTS



Unités :

Louveteaux (mixte) : 9-11 ans (4^e à 6^e année)
Aventuriers (mixte) : 12-17 ans (secondaire 1 à 5)

Pour plus d'informations :

Page Facebook:
<https://www.facebook.com/62eScoutStRaymond/>
Isabelle Paquet : 581-990-0781

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





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



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

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