Service des loisirs et de la culture

PROGRAMMATION HIVER 2027



INSCRIPTIONS - 1er au 10 décembre 2026

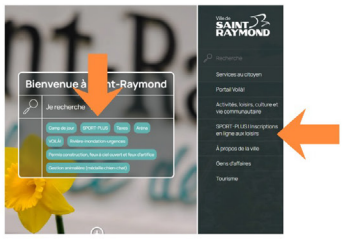
UNIQUEMENT PAR INTERNET (dès 6h)

https://www.sport-plus-online.com/PrmsMVC/?VirId=1667&ArrId=1935

LA FAÇON LA PLUS RAPIDE ET EFFICACE POUR S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS : L'INSCRIPTION EN LIGNE!

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 SPORT-PLUS



Vous pouvez ensuite vous connecter ou créer un dossier. Pour informations, veuillez vous référer à la procédure pour les inscriptions via Sport-Plus, qui explique les étapes de la création du compte, et à la foire aux questions.





Prenez note que chaque activité accepte un certain nombre d'inscriptions.

Premier arrivé, premier servi!

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

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 SPORT-PLUS 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.

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. Cette politique ne s'applique pas pour le centre de ski.

INSCRIPTION EN LIGNE VIA LA PLATEFORME

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 SPORT-PLUS le paiement doit être effectué par carte de crédit. Vous serez redirigé vers la plateforme de paiement.

Il est possible de payer en deux versements pour les activités dont les coûts d'inscription s'élèvent à plus de 100 $. Le 2e versement doit être fait au plus tard le **7 janvier 2027. Il est à noter que si vous choisissez de payer en ligne via SPORT-PLUS, en deux versements, avec votre carte de crédit, le 2e versement sera automatiquement programmé sur celle-ci au 7 janvier 2027.**

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 et de la culture.

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 SPORT-PLUS 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 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 2e cours, pour diverses raisons : objectifs non atteints, nouvel horaire, déménagement, etc. **Le participant devra demander son remboursement avant la tenue du 3e 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 d'administration de 10 % seront retenus. On soustraira également un montant d'argent au prorata du nombre de cours que le participant aura suivis. Mis à part les points mentionnés ci-dessus, aucun remboursement d'inscription ne sera effectué une fois que l'activité sera débutée.

LE SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

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

Nous espérons que cette programmation répondra à vos attentes. N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires.

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.

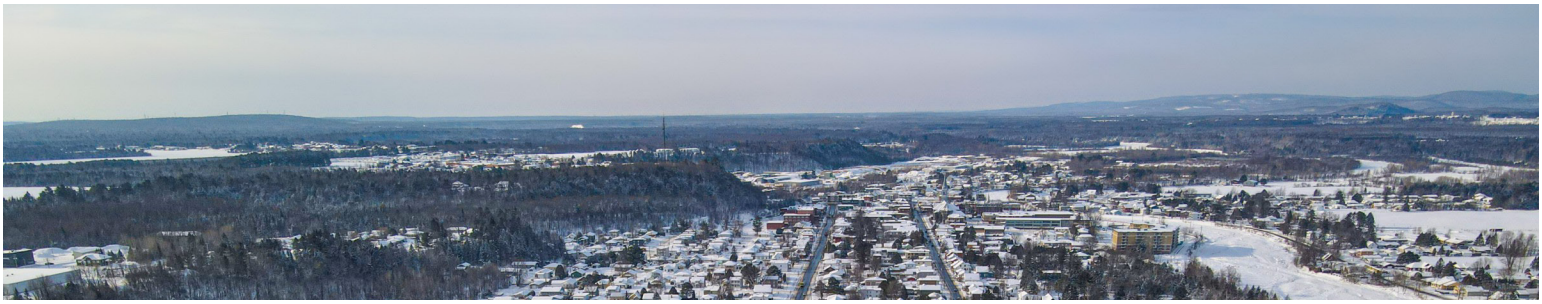
NOTRE ÉQUIPE

- **JEAN ALAIN**, directeur
- **JIMMY MARTEL**, responsable des loisirs, sports et évènements
- **MARTIN HARDY**, contremaître
- **ALEXANDRA BEAUPRÉ**, responsable centre de ski et camp de jour
- **ÉTIENNE ST-PIERRE**, coordonnateur à la culture et au patrimoine
- **EMMANUELLE NOREAU**, agente administrative
- **JOSIANE LA HAYE**, agente de bureau au centre multifonctionnel
- **SOPHIE PACAUD**, agente administrative au centre de ski
- **JONATHAN PAGEAU**, journalier spécialisé
- **LUC LÉPINE**, journalier spécialisé
- **BOBBY CANTIN**, préposé
- **CHANTAL CANTIN**, préposée
- **PHILIPPE DESCHAMPS**, préposé
- **RAPHAËL GINGRAS,** préposé
- **ÉRIC MOISAN**, préposé
- **LUCAS MORASSE**, préposé
- **MARIO VACHON**, préposé

NOUS JOINDRE ET EMPLACEMENTS

- **ADMINISTRATION** 418 337-2202, poste 3
  375, rue Saint-Joseph
  loisirs@villesaintraymond.com
- **SKI SAINT-RAYMOND** 418 337-2866
  1226, rang Notre-Dame
- **ARÉNA** 418 337-8605
  160, place de l'Église
- **CENTRE MULTIFONCTIONNEL** 418 337-2202, poste 201
  160-2, place de l'Église
- **SALLE D'ENTRAÎNEMENT LA CASERNE**
  375, rue Saint-Joseph (entrée arrière)
- **PARC PROMUTUEL**
  175, route des Pionniers
- **SALLE DU PONT-TESSIER**
  160, place de l'Église
- **ÉCOLE PRIMAIRE DE LA GRANDE VALLÉE :**
  - **Pavillon Marguerite-d'Youville**
    150, rue de l'Hôtel de ville
  - **Pavillon Saint-Joseph**
    380, rue Saint-Cyrille

TABLE DES MATIÈRES



GÉNÉRAL

Inscription en ligne 1
Information - procédure d'inscription 1
Le Service des loisirs et de la culture 2
Culture Saint-Raymond 4
Événements à venir 5-6-7
Les Sentiers de la Savane de Saint-Raymond 8
Formulaire d'inscription FASL 10
Accès loisirs 11
Vallée Bras du Nord 17

LOISIRS PARASCOLAIRES

Activité - Bricolage 14
Activité - Just dance 14
Apprentis-cuisiniers 14
Ski / planche après l'école 13
Ateliers créatifs 15
Éveil musical - Guitare 15
Initiation aux sports 15
Karaté midi 15
Soccer intérieur 15
Théâtre et improvisation 16
Tricot 16
Yoga expansion 16
Zumba pour enfant 16

ACTIVITÉS SPORTIVES

Caserne - salle d'entraînement 18-19
Circuit maman - bébé - femme enceinte 20
Conditionnement 50 ans et 65 ans et plus 20
Cours à la carte 20
Entrainement fonctionnel en groupe 21
Entraînement HIIT 21
Entraînement multisports 22
Entraînement TABATA 22
Entraînement TRX 22
Entraînement TRX Express 23
Entraînement - Pilates 23
Spinning 23
Spinning adapté pour 50 ans et plus 24
Rythme et mouvements 24
Yoga - gestion du stress 24
Yoga 50 ans et plus 24
Yoga - express 24
ZUMBA 25
ZUMBA Gold 25
Badminton 25
Basketball mixte 25
Pickleball 25
Karaté 26-27

ACTIVITÉS CULTURELLES

Ateliers danse - éveil à la danse 28
Création télévisuelle 28
Ateliers musique - piano et guitare (cours privés) 29
Atelier d'écriture 29
Service de lecture (bibliothèque) 30
Libérez les livres 30

NOS ORGANISMES / INFRASTRUCTURES

Patinoire extérieure - Parc Promutuel Assurance 9
Aréna et activités de glace 31
Cerf Volant 32-33
Ski Saint-Raymond 12 et 38
Organismes du milieu 34-35-36
Piscine Lyne-Beaumont 37

AGENDA

HIVER 2027
ÉVÉNEMENTS CULTURELS

- 22 novembre 2026 **LA DANSE DE LA PITOUNE**
- 5 décembre 2026 **YVES LAMBERT**
- 6 décembre 2026 **MAGICIEN DE NOËL**
- 15 janvier 2027 **LES VOISINES**
- 23 janvier 2027 **GUILLAUME PINEAULT**
- 21 février 2027 **BABOUCHE**
- 16 avril 2027 **ALEXANDRE BARRETTE**
- 12 juin 2027 **PATRICE L'ECUYER**
- 23 octobre 2027 **CATHY GAUTHIER**
- 20 novembre 2027 **PAUL PICHÉ**

www.villesaintraymond.com
Ville de Saint-Raymond

CALQ Conseil des arts et des lettres du Québec
Culture Saint-Raymond























LES ARTS DANS LA VERRIÈRE DE L'ESPACE DESJARDINS

LE DÉFILÉ DES JOURS
DANIELLE ROBITAILLE

VERNISSAGE
mercredi 18 novembre 2026
de 16h30 à 19h

EXPOSITION
18 novembre au 21 décembre 2026

DÉCEMBRE 2026

03 Marché de Noël des petits entrepreneurs

École primaire de la Grande-Vallée
Pavillon Marguerite d'Youville
16h à 18h

06 Arrivé du Père Noël



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

06 Spectacle de Noël pour enfants



La magie de Noël
Centre multifonctionnel | 11 h
Billet: 2$

13 Marché public des Fêtes



Place de l'église
10 h à 16 h

17 Collation des enfants



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

JOYEUX NOËL!



ACTIVITÉS pour le temps des fêtes

Aréna



Patinoire extérieure



Ski

Consultez tous les détails des événements et activités :

VILLE DE SAINT-RAYMOND
WWW.VILLESAINTRAYMOND.COM

Ville de SAINT RAYMOND



KIOSQUE DE NOËL

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

HORAIRE :

Du 28 novembre au 26 décembre 2027

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.

-





TOURNOI PROVINCIAL DE HOCKEY MINEUR SAINT-RAYMOND 2026– 2027

La 45e édition du Tournoi provincial de hockey mineur de Saint-Raymond aura lieu du **28 janvier au 7 février 2027.**

- Catégorie M29 : 26 au 29 novembre 2027
- Catégories M11 A / B-: 28 au 31 janvier 2027
- Catégories M15 A / B : 4 au 7 février 2027



NEIGE EN FÊTE 2027

Les 11, 12, 13 et 14 février 2027

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



CHAMPIONNAT DE HOCKEY ADULTE DE SAINT-RAYMOND 2027

Le Championnat de hockey adulte de Saint-Raymond 2027 aura lieu du **1 au 25 avril 2027.**

- Catégorie Olympique
- Catégorie Entreprise
- Catégorie Amicale

Pour information : jimmy.martel@villesaintraymond.com



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.

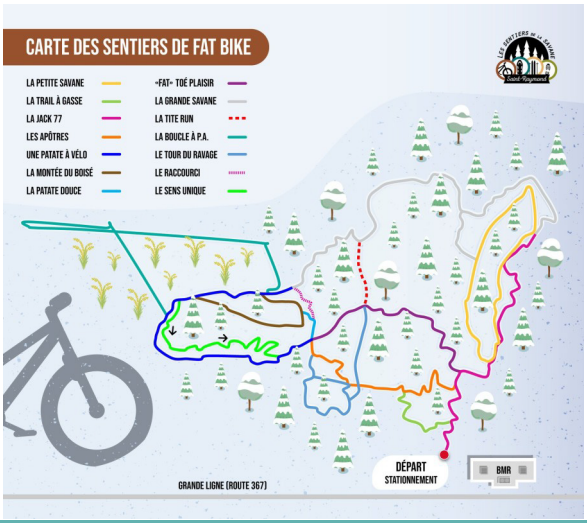
Contribution volontaire.
Merci aux différents propriétaires terriens pour leur collaboration et droits de passage.

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!**







PARC PROMUTUEL
ASSURANCE

Ville de SAINT RAYMOND



- **Ouverture :** Mi à fin novembre*
- **Fermeture :** Fin mars*

***En fonction des conditions climatiques**

HORAIRE* :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h à 10h Entretien					7h30 à 9h Entretien	
10h à 11h30 Hockey libre	10h à 11h30 Patinage libre	10h à 11h30 Hockey libre	10h à 11h30 Patinage libre	10h à 11h30 Patinage libre	9h à 10h30 Patinage libre	9h à 10h30 Hockey libre
12h à 13h30 Patinage libre	12h à 13h30 Hockey libre	12h à 13h30 Patinage libre	12h à 13h30 Hockey libre	12h à 13h30 Hockey libre	11h à 12h30 Hockey libre	11h à 12h30 Patinage libre
14h à 15h Hockey libre	14h à 15h Patinage libre	14h à 15h Hockey libre	14h à 15h Patinage libre	14h à 15h Hockey libre	13h à 14h30 Patinage libre	13h à 14h30 Hockey libre
15h30 à 17h Patinage libre	15h30 à 17h Hockey libre ou location	15h30 à 17h Patinage libre	15h30 à 17h Hockey libre ou location	15h30 à 17h Hockey libre ou location	15h à 16h30 Hockey libre ou location	15h à 16h30 Patinage libre ou location
17h30 à 18h30 Hockey mineur	17h30 à 18h30 Patinage libre	17h30 à 18h30 Hockey mineur	17h30 à 18h30 Hockey mineur	17h30 à 18h30 Patinage libre	17h à 18h30 Patinage libre ou location	17h à 18h30 Hockey libre ou location
19h à 21h Hockey libre ou location	19h à 21h Hockey libre ou location	19h à 21h Hockey libre ou location	19h à 21h Hockey libre ou location	19h à 21h Hockey libre ou location	19h à 21h Hockey libre ou location	19h à 21h Hockey libre ou location

***L'horaire peut être modifié sans préavis. Les séances de hockey et de patinage libres peuvent être annulées en raison de locations. Consultez notre site Web pour l'horaire à jour.**

S'il n'y a aucune réservation inscrite au calendrier, la glace est disponible pour le hockey libre ou le patinage libre. Pour réserver une plage horaire ou vérifier la disponibilité de la glace, consultez le calendrier des réservations :

Règles et consignes de sécurité :
Modalités de location et de réservation:

175, route des Pionniers

PARCPROMUTUELASSURANCE.COM

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

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

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

FORMULAIRE D'INSCRIPTION FASL

HIVER 2027

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 $** ____

1er choix d'activité :_____ **Niveau (si nécessaire) :**_____

2e choix d'activité :_____ **Niveau (si nécessaire) :**_____ **(si 1er 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 10 décembre 2026, à l'hôtel de ville au 375, rue Saint-Joseph, Saint-Raymond, G3L 1A1.**

Programme Accès-Loisirs
MRC de Portneuf

Portneuf ensemble
Ensemble, on fait du chemin!

GRATUIT
Hiver

Des activités pour bouger, découvrir et s'épanouir tout l'hiver !

C'est quoi ?
Des inscriptions **gratuites** dans des activités sportives, culturelles et de plein air.

C'est pour qui ?
Pour toutes personnes à faible revenu qui habitent dans une des municipalités participantes.
(une preuve de revenu est obligatoire.)

Informations sur le programme :
418.476.7218
(Coordonnateur programme Accès-Loisirs MRC de Portneuf)

ÊTRE SOUS CE REVENU

1 PERSONNE:	31 906$
2 PERSONNES:	39 721$
3 PERSONNES:	48 832$
4 PERSONNES:	59 288$
5 PERSONNES:	67 244$
6 PERSONNES:	75 839$
7 PERSONNES:	84 436$

Venez vous inscrire à la date et heures indiquées !

Adultes seulement !

Carrefour les Ramilles
FAMILLES RECOMPOSÉES, MONOPARENTALES ET PERSONNES SEULES DE PORTNEUF

Ville de SAINT-RAYMOND

MERCREDI 6 JANVIER
13 H À 16 H

JEUDI 7 JANVIER
13 H À 18 H 30

759, rue St-Cyrille
Saint-Raymond

UNE PREUVE DE REVENU EST REQUISE.

POUR PLUS D'INFORMATIONS :
Carrefour les Ramilles – 418 337-3704

Le plaisir en toute saison !

Le loisir et la culture pour tous, près de chez vous !

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 **14 décembre 2026**.

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 7 décembre 2026)

120 casiers sont maintenant disponibles pour la location saisonnière au coût de **48,50 $** directement sur la plateforme.

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.

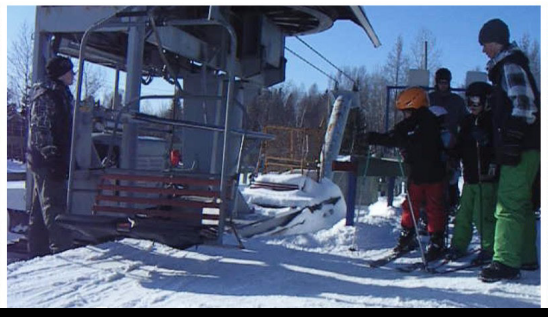
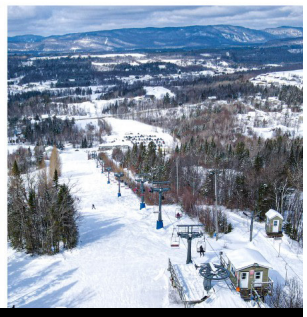
INFORMATIONS GÉNÉRALES DE LA STATION
ACHAT EN LIGNE

Ski SAINT RAYMOND

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




PRÉPOSÉS AU PARC À NEIGE

PRÉPOSÉS AUX REMONTÉS

TRAVAIL EN PLEIN AIR AVEC UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE

ALLIE TRAVAIL ET PASSION





MONITEURS DE SKI ET DE PLANCHE À NEIGE

CONTACTE-NOUS

418 337-2202, poste 153 | rh@villesaintraymond.com | Messenger Ski Saint-Raymond

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

Quand : les mercredis et/ou jeudis, de 16 h à 20 h du 20 janvier au 25 février 2027.

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 :
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.

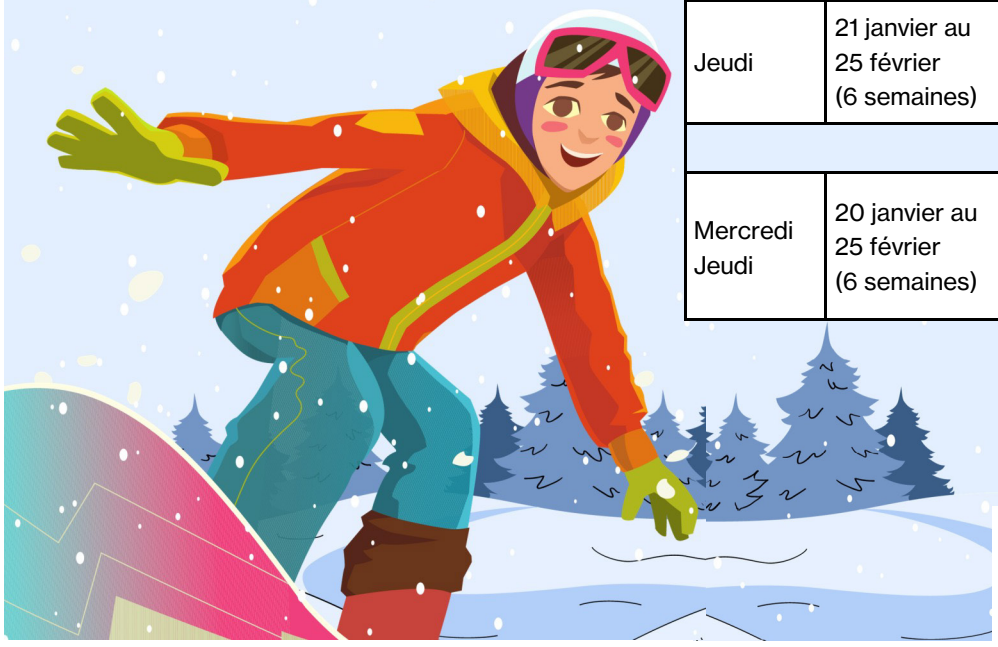
Important : le transport pour le retour à la maison n'est pas assuré par la station Ski Saint-Raymond. Le participant est libre de quitter avant la fin de l'activité.

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 SPORT-PLUS.

*** 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	20 janvier au 24 février (6 semaines)	83$ **avant 11 déc.** 92,23 $ régulier
Jeudi	21 janvier au 25 février (6 semaines)	83 $ **avant 11 déc.** 92,23 $ régulier
Mercredi Jeudi	20 janvier au 25 février (6 semaines)	144 $ **avant 11 déc.** 162 $ régulier

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 présentées 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;**



ACTIVITÉ - BRICOLAGE

Laissez libre cours à votre imagination grâce à une foule de projets de bricolage amusants et colorés! Les enfants auront l'occasion de créer, découper, coller, peindre et développer leur créativité tout en s'amusant dans un environnement stimulant et adapté à leur âge. Une activité parfaite pour apprendre, explorer et repartir avec de magnifiques créations à rapporter à la maison!

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 11 h 15 à 12 h 40 21 janvier au 1er avril 2027 **Cours annulé :** 4 mars	1re année - 2e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	100 $ **avant 11 déc.** 111,12 $ régulier	150 $ **avant 11 déc.** 166,67 $ régulier	Carole Norton

ACTIVITÉ - 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 45 20 janvier au 31 mars 2027 **Cours annulé :** 3 mars	Maternelle à 2e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	100 $ **avant 11 déc.** 111,12 $ régulier	150 $ **avant 11 déc.** 166,67 $ régulier	Stéphanie Bardou

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 18 janvier au 22 mars 2027 **Cours annulé :** 1er mars	3e à 6e année	Centre multifonctionnel	9 sem.	65 $ **avant 11 déc.** 72,23 $ régulier	97,50 $ **avant 11 déc.** 108,34 $ régulier	Carole Plamondon
Mardi, 11 h 20 à 12 h 40 19 janvier au 23 mars 2027 **Cours annulé :** 2 mars	3e à 6e année	Centre multifonctionnel	9 sem.	65 $ **avant 11 déc.** 72,23 $ régulier	97,50 $ **avant 11 déc.** 108,34 $ régulier	Carole Plamondon
Jeudi, 11 h 20 à 12 h 40 21 janvier au 25 mars 2027 **Cours annulé :** 4 mars	3e à 6e année	Centre multifonctionnel	9 sem.	65 $ **avant 11 déc.** 72,23 $ régulier	97,50 $ **avant 11 déc.** 108,34 $ régulier	Carole Plamondon

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 19 janvier au 30 mars 2027 **Cours annulé :** 2 mars	1re - 2eannée	Centre multifonctionnel	10 sem.	124 $ **avant 11 déc.** 137,78 $ régulier	186 $ **avant 11 déc.** 206,67 $ régulier	Stéphanie Bardou
Jeudi, 11 h 15 à 12 h 40 21 janvier au 1er avril 2027 **Cours annulé :** 4 mars	Maternelle - 1re année	Centre multifonctionnel	10 sem.	124 $ **avant 11 déc.** 137,78 $ régulier	186 $ **avant 11 déc.** 206,67 $ régulier	Stéphanie Bardou
Vendredi, 11 h 20 à 12 h 40 29 janvier au 9 avril 2027 **Cours annulés :** 5 février, 5 et 26 mars -	3e - 4e année	Centre multifonctionnel	8 sem.	100 $ **avant 11 déc.** 111,12 $ régulier	150 $ **avant 11 déc.** 166,67 $ régulier	Stéphanie Bardou

ÉVEIL MUSICAL - GUITARE

Une approche ludique et bienveillante qui permet aux jeunes enfants de découvrir les sons, le rythme et le plaisir de jouer sans contrainte technique.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 11 h 15 à 12 h 40 18 janvier au 19 avril 2027 **Cours annulé :** 1er et 29 mars **Groupe de 3 à 5 élèves**	3e - 6e année	Centre multifonctionnel	12 sem.	Centre multifonctionnel	170 $ **avant 11 déc.** 188,89 $ régulier	255 $ **avant 11 déc.** 283,34 $ régulier

INITIATION AUX SPORTS

Activité d'initiation à plusieurs mouvements sportifs. Développement de la motricité globale, par la course, la coordination et l'équilibre. **Matériel requis:** Vêtements de sport, souliers de sport, bouteille d'eau.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 16 h 30 à 17 h 30 4 février au 1er avril 2027 **Cours annulé :** 4 mars	5-6 ans, né en 2021	Gymnase St-Joseph	8 sem.	80 $ **avant 11 déc.** 88,89 $ régulier	120 $ **avant 11 déc.** 133,34 $ régulier	Jasmin Cantin

KARATÉ - MIDI

Initiation au karaté.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 11 h 15 à 12 h 40 21 janvier au 1er avril 2027 **Cours annulé :** 4 mars	1re - 2e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	72 $ **avant 11 déc.** 80 $ régulier	108 $ **avant 11 déc.** 120 $ régulier	Camille et Annick
Jeudi, 11 h 20 à 12 h 40 21 janvier au 1er avril 2027 **Cours annulé :** 4 mars	3e - 6e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	72 $ **avant 11 déc.** 80 $ régulier	108 $ **avant 11 déc.** 120 $ régulier	Audrey et Johanne

SOCCER INTÉRIEUR

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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 11 h 15 à 12 h 40 19 janvier au 30 mars 2027 **Cours annulé :** 2 mars	1re année	Centre multifonctionnel	10 sem.	72 $ **avant 11 déc.** 80 $ régulier	108 $ **avant 11 déc.** 120 $ régulier	Dominic Beaupré
Lundi, 11 h 15 à 12 h 40 18 janvier au 5 avril 2027 **Cours annulés**: 1er et 29 mars	2e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	72 $ **avant 11 déc.** 80 $ régulier	108 $ **avant 11 déc.** 120 $ régulier	Animateur recherché

THÉÂTRE / IMPROVISATION

Un atelier amusant pour découvrir le théâtre et l'improvisation à travers des jeux et des défis créatifs. Les enfants développeront leur imagination, leur confiance en eux et leur expression tout en s'amusant avec les autres.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 11 h 20 à 12 h 40 19 janvier au 30 mars 2027 **Cours annulé :** 2 mars	5e - 6e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	100 $ **avant 11 déc.** 111,12 $ régulier	150 $ **avant 11 déc.** 166,67 $ régulier	Maxim Lebel
Lundi, 11 h 20 à 12 h 40 18 janvier au 5 avril 2027 **Cours annulés :** 1er et 29 mars	3e - 4e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	100 $ **avant 11 déc.** 111,12 $ régulier	150 $ **avant 11 déc.** 166,67 $ régulier	Maxim Lebel

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 19 janvier au 30 mars 2027 **Cours annulé :** 2 mars	3e - 4e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	72 $ **avant 11 déc.** 80 $ régulier	108 $ **avant 11 déc.** 120 $ régulier	France Girard
Jeudi, 11 h 20 à 12 h 40 21 janvier au 1er avril 2027 **Cours annulé :** 4 mars	5e - 6e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	72 $ **avant 11 déc.** 80 $ régulier	108 $ **avant 11 déc.** 120 $ régulier	France Girard

YOGA EXPANSION

Groupe maternelle et 1re année : Les postures et les différents mouvements suggérés leur permettront d'exprimer leur personnalité et de développer leur potentiel, et ce en s'inspirant d'histoires et de thèmes amusants.

Groupe 1re et 2e année : Les postures et les différents mouvements suggérés leur permettront d'exprimer leur personnalité et de développer leur potentiel, et ce en s'inspirant d'histoires et de thèmes choisis.La conscience de la respiration sera délicatement abordée.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 11 h 15 à 12 h 45 18 janvier au 5 avril 2027 **Cours annulés :** 1er et 29 mars	Maternelle - 1re année	Centre multifonctionnel	10 sem.	90 $ **avant 11 déc.** 100 $ régulier	135 $ **avant 11 déc.** 150 $ régulier	Caroline Bergeron
Mardi, 11 h 15 à 12 h 45 19 janvier au 30 mars 2027 **Cours annulé :** 2 mars	1re année - 2e année	Centre multifonctionnel	10 sem.	90 $ **avant 11 déc.** 100 $ régulier	135 $ **avant 11 déc.** 150 $ régulier	Caroline Bergeron

ZUMBA POUR ENFANTS

La Zumba pour enfants est un programme de danse pour les 4 à 12 ans. Elle combine des rythmes entraînants et des mouvements aérobiques. Elle permet aux enfants de s'amuser et d'améliorer leur coordination, leur confiance en eux et leur condition physique.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 11 h 20 à 12 h 40 19 janvier au 30 mars 2027 **Cours annulé :** 2 mars	3e - 6e année 4-12 ans	Centre multifonctionnel	10 sem.	90 $ **avant 11 déc.** 100 $ régulier	135 $ **avant 11 déc.** 150 $ régulier	Élise Chapuy


Ville de
SAINT
RAYMOND
Rabais
Exclusifs
pour les RÉSIDENTS
de Saint-Raymond
VALLÉE BRAS
DU NORD
code promo VILLEVIVANTE
HABITER
Saint-Raymond
et son vaste
TERRAIN
DE JEU
c'est :
PROFITER
PARCOURIR
S'APPROPRIER
LE VIVRE !
Saint-Raymond,
Ville vivante

LA CASERNE

SALLE D'ENTRAINEMENT



375, rue Saint-Joseph

Derrière la bâtisse

FORFAIT ANNUEL

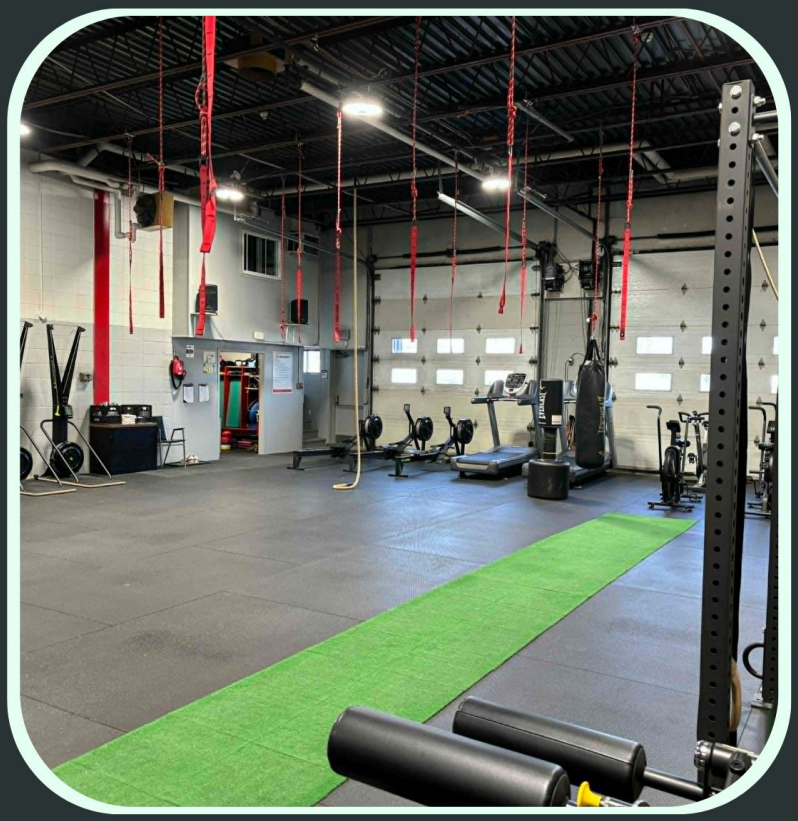
299 $ / NR 448,50 $

FORFAIT 3 MOIS

99 $ / NR 148,50 $

FORFAIT MENSUEL

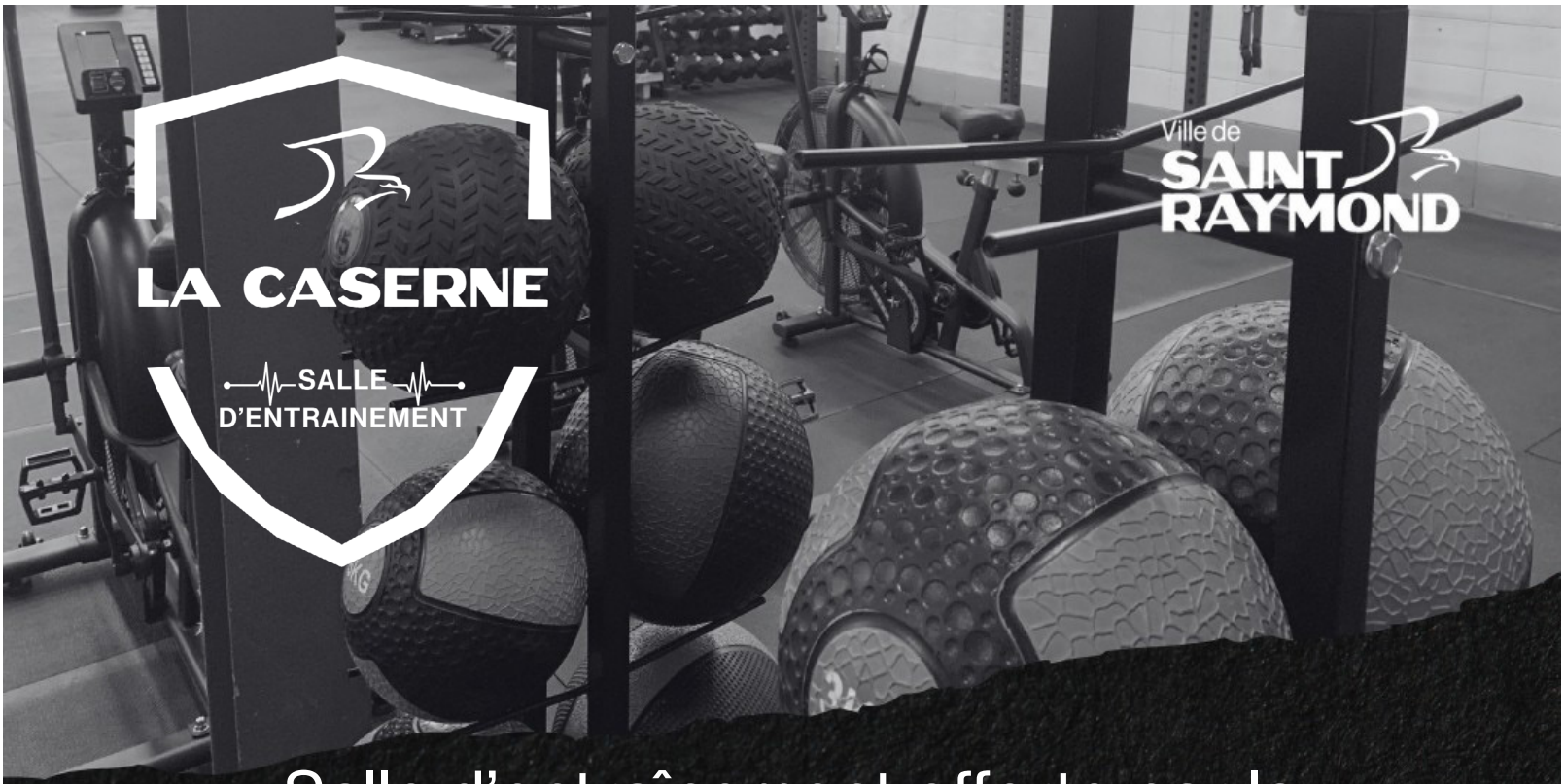
39 $ / NR 58,50 $



INSCRIPTION EN TOUT TEMPS

Inscription via la nouvelle plateforme LS+ SPORT-PLUS

Ville de SAINT RAYMOND



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 SPORT-PLUS, le responsable de la salle d'entrainement communiquera avec vous pour finaliser l'abonnement (formulaires à signer, remise d'une puce, fonctionnement de la salle, remise de l'horaire, etc.)

18 cours de groupes offerts

Voir programmation

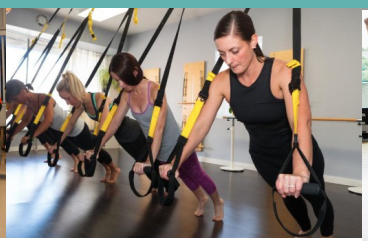
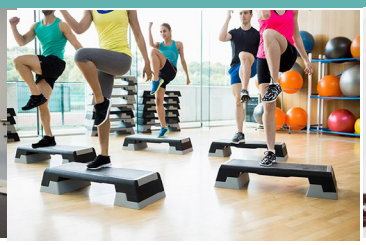
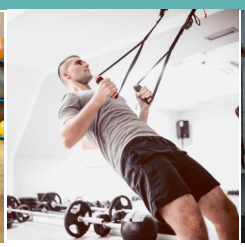
Horaire de 62 heures

Inventaire varié

Responsable sur place en tout temps

Inscription via la nouvelle plateforme

LS+ SPORT-PLUS

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 12 janvier au 13 avril 2027 **Cours annulés** : 23 fév. - 2 mars	Adultes	Centre multifonctionnel	12 sem.	110 $ **avant 11 déc.** 122,23 $ régulier	165 $ **avant 11 déc.** 183,34 $ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (50 ANS ET PLUS / 65 ANS ET PLUS)

Conçu 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 12 janvier au 13 avril 2027 **Cours annulés** : 23 fév. - 2 mars	65 ans et +	Centre multifonctionnel	12 sem.	110 $ **avant 11 déc.** 122,23 $ régulier	165 $ **avant 11 déc.** 183,35 $ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme
Mardi, 13 h 10 à 14 h 12 janvier au 13 avril 2027 **Cours annulés** : 23 fév. - 2 mars	50 ans et +	Salle entraînement La Caserne	12 sem.	110 $ **avant 11 déc.** 122,23 $ régulier	165 $ **avant 11 déc.** 183,35 $ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme
Jeudi, 9 h 30 à 10 h 20 14 janvier au 15 avril 2027 **Cours annulés** : 25 fév. - 4 mars	50 ans et +	Centre multifonctionnel	12 sem.	110 $ **avant 11 déc.** 122,23 $ régulier	165 $ **avant 11 déc.** 183,35 $ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme
Jeudi, 10 h 30 à 11 h 20 14 janvier au 15 avril 2027 **Cours annulés** : 25 fév. - 4 mars	50 ans et +	Centre multifonctionnel	12 sem.	110 $ **avant 11 déc.** 122,23 $ régulier	165 $ **avant 11 déc.** 183,35 $ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme

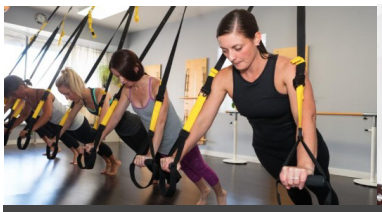
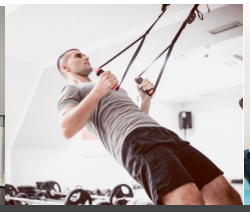
COURS DE GROUPE À LA CARTE

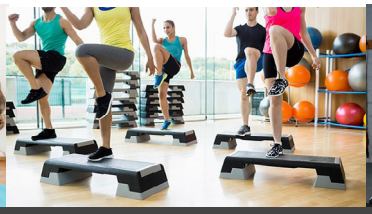
La possibilité d'acheter des cours à la carte est de retour pour l'ENSEMBLE des cours de conditionnement physique (Tabata, TRX, conditionnement, spinning, spinning 50 ans et plus, cardio boxing, Zumba, HIIT)

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 SPORT-PLUS 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 $**




ENTRAINEMENT FONCTIONNEL

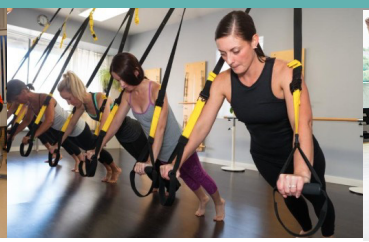
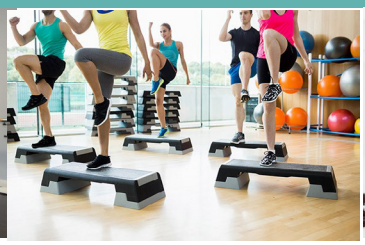
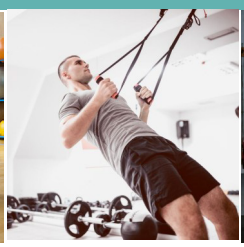
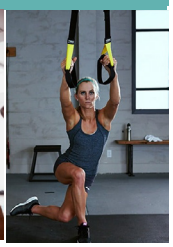
L'entrainement fonctionnel est un programme de haute intensité qui mélange la musculation, l'endurance et la gymnastique. Conçu pour améliorer la force et la condition physique générale, l'entrainement fonctionnel est réputé pour sa capacité à créer des athlètes polyvalents capables de relever n'importe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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h à 19 h 11 janvier au 26 avril 2027 **Cours annulé** : 1er mars	16 ans et + 12 places	Salle entraînement La Caserne	15 sem.	136 $ **avant 11 déc.** 151,12 $ régulier	204 $ **avant 11 déc.** 226,68 $ régulier	Mathieu Paquet kinésiologue
Lundi, 19 h à 20 h 11 janvier au 26 avril 2027 **Cours annulé** : 1er mars	16 ans et + 12 places	Salle entraînement La Caserne	15 sem.	136 $ **avant 11 déc.** 151,12 $ régulier	204 $ **avant 11 déc.** 226,68 $ régulier	Mathieu Paquet kinésiologue
Lundi, 20 h à 21 h 11 janvier au 26 avril 2027 **Cours annulé** : 1er mars	16 ans et + 12 places	Salle entraînement La Caserne	15 sem.	136 $ **avant 11 déc.** 151,12 $ régulier	204 $ **avant 11 déc.** 226,68 $ régulier	Mathieu Paquet kinésiologue
Mardi, 16 h 30 à 17 h 30 12 janvier au 27 avril 2027 **Cours annulé** : 2 mars	16 ans et + 12 places	Salle entraînement La Caserne	15 sem.	136 $ **avant 11 déc.** 151,12 $ régulier	204 $ **avant 11 déc.** 226,68 $ régulier	Delphine Bussières-Savard
Mardi, 17 h 30 à 18 h 30 12 janvier au 27 avril 2027 **Cours annulé** : 2 mars	16 ans et + 12 places	Salle entraînement La Caserne	15 sem.	136 $ **avant 11 déc.** 151,12 $ régulier	204 $ **avant 11 déc.** 226,68 $ régulier	Delphine Bussières-Savard
Mardi, 18 h 30 à 19 h 30 12 janvier au 27 avril 2027 **Cours annulé** : 2 mars	16 ans et + 12 places	Salle entraînement La Caserne	15 sem.	136 $ **avant 11 déc.** 151,12 $ régulier	204 $ **avant 11 déc.** 226,68 $ régulier	Delphine Bussières-Savard
Jeudi, 16 h 10 à 16 h 55 14 janvier au 29 avril 2027 **Cours annulé** : 4 mars	16 ans et + 12 places	Salle entraînement La Caserne	15 sem.	102 $ **avant 11 déc.** 113,34 $ régulier	153 $ **avant 11 déc.** 170 $ régulier	Djana Langlois
Jeudi, 16 h 55 à 17 h 40 14 janvier au 29 avril 2027 **Cours annulé** : 4 mars	16 ans et + 12 places	Salle entraînement La Caserne	15 sem.	102 $ **avant 11 déc.** 113,34 $ régulier	153 $ **avant 11 déc.** 170 $ régulier	Djana Langlois
Jeudi, 19 h 30 à 20 h 30 14 janvier au 29 avril 2027 **Cours annulé** : 4 mars	16 ans et + 12 places	Salle entraînement La Caserne	15 sem.	136 $ **avant 11 déc.** 151,12 $ régulier	204 $ **avant 11 déc.** 226,68 $ régulier	Karoll-Ann Nault-Daigle
Jeudi, 20 h 30 à 21 h 30 14 janvier au 29 avril 2027 **Cours annulé** : 4 mars	16 ans et + 12 places	Salle entraînement La Caserne	15 sem.	136 $ **avant 11 déc.** 151,12 $ régulier	204 $ **avant 11 déc.** 226,68 $ régulier	Karoll-Ann Nault-Daigle

ENTRAINEMENT « HIIT EXPRESS »

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 12 janvier au 13 avril 2027 **Cours annulés** : 23 fév. - 2 mars	Adulte	Salle entraînement La Caserne	12 sem.	58 $ **avant 11 déc.** 64,45 $ régulier	87 $ **avant 11 déc.** 96,67 $ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme

ENTRAÎNEMENT MULTISPORTS (12 à 16 ans)

Un programme d'entraînement conçu pour les jeunes athlètes qui souhaitent devenir plus rapides, plus explosifs et plus résistants. À travers des exercices variés et adaptés à différents sports, les participants développeront les qualités physiques essentielles pour exceller sur le terrain ou sur la glace. **Matériel requis:** serviette et bouteille d'eau

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 19 h 30 à 20 h 30 12 janvier au 6 avril 2027 **Cours annulé** : 2 mars	Élève du secondaire (12 à 16 ans)	Salle entraînement La Caserne	12 sem.	110 $ **avant 11 déc.** 122,23 $ régulier	165 $ **avant 11 déc.** 183,34 $ régulier	Djana Langlois

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	
Jeudi, 12 h à 12 h 45 14 janvier au 8 avril 2027 **Cours annulé :** 4 mars	Adulte	Salle entraînement La Caserne	12 sem.	110 $ **avant 11 déc.** 122,23 $ régulier	165 $ **avant 11 déc.** 183,34 $ régulier	Annie-Pier Dubois Kinéforme
Vendredi, 11 h 45 à 12 h 15 8 janvier au 23 avril 2027 **Cours annulés :** 19 février, 5-26 mars et 2 avril	Adulte	Salle entraînement La Caserne	12 sem.	58 $ **avant 11 déc.** 64,45 $ régulier	87 $ **avant 11 déc.** 96,67 $ régulier	Jasmin Cantin

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 11 janvier au 12 avril 2027 **Cours annulés** : 8 février, 1er mars	Adulte	Salle entraînement La Caserne	12 sem.	110 $ **avant 11 déc.** 122,23 $ régulier	165 $ **avant 11 déc.** 183,34 $ régulier	Karine Vincent Kinéforme
Lundi, 17 h 10 à 17 h 55 11 janvier au 12 avril 2027 **Cours annulés** : 8 février, 1er mars	Adulte et 50 ans et plus	Salle entraînement La Caserne	12 sem.	110 $ **avant 11 déc.** 122,23 $ régulier	165 $ **avant 11 déc.** 183,34 $ régulier	Karine Vincent Kinéforme
Jeudi, 17 h 45 à 18 h 30 14 janvier au 22 avril 2027 **Cours annulé** : 4 mars	Adulte	Salle entraînement La Caserne	14 sem.	126 $ **avant 11 déc.** 140 $ régulier	189 $ **avant 11 déc.** 210 $ régulier	Audrey Moisan Kinéforme
Jeudi, 18 h 35 à 19 h 20 14 janvier au 22 avril 2027 **Cours annulé** : 4 mars	Adulte	Salle entraînement La Caserne	14 sem.	126 $ **avant 11 déc.** 140 $ régulier	189 $ **avant 11 déc.** 210 $ 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 12 janvier au 13 avril 2027 **Cours annulés** : 23 fév. – 2 mars	Adulte	Salle entraînement La Caserne	12 sem.	58 $ **avant 11 déc.** 64,45 $ régulier	87 $ **avant 11 déc.** 96,67 $ régulier	Stéphanie Dufour Kinéforme

PILATES

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.

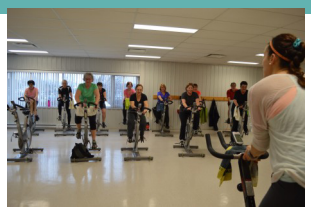
HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 12 h à 12 h 50 11 janvier au 26 avril 2027 **Cours annulés** : 1er et 29 mars	Adulte	Centre Multifonctionnel Danse A	14 sem.	126 $ **avant 11 déc.** 140 $ régulier	189 $ **avant 11 déc.** 210 $ régulier	Annie-Pier Dubois Kinéforme
Mardi, 16 h 30 à 17 h 20 12 janvier au 20 avril 2027 **Cours annulé** : 2 mars	Adulte	Centre Multifonctionnel Danse A	14 sem.	126 $ **avant 11 déc.** 140 $ régulier	189 $ **avant 11 déc.** 210 $ 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 18 janvier au 19 avril 2027 **Cours annulés** : 1er et 29 mars	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	110 $ **avant 11 déc.** 122,23 $ régulier	165 $ **avant 11 déc.** 183,34 $ régulier	Jasmin Cantin
Lundi, 19 h à 19 h 50 18 janvier au 19 avril 2027 **Cours annulés** : 1er et 29 mars	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	12 sem.	110 $ **avant 11 déc.** 122,23 $ régulier	165 $ **avant 11 déc.** 183,34 $ régulier	Jasmin Cantin
Mardi, 17 h à 17 h 50 12 janvier au 27 avril 2027 **Cours annulé** : 2 mars	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	15 sem.	136 $ **avant 11 déc.** 151,12 $ régulier	204 $**avant 11 déc.** 226,68 $ régulier	Léanne St-Pierre
Mardi, 18 h à 18 h 50 12 janvier au 27 avril 2027 **Cours annulé** : 2 mars	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	15 sem.	136 $ **avant 11 déc.** 151,12 $ régulier	204 $ **avant 11 déc.** 226,68 $ régulier	Léanne St-Pierre
Mercredi, 16 h 30 à 17 h 20 13 janvier au 5 mai 2027 **Cours annulés** : 3 et 10 mars	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	15 sem.	136 $ **avant 11 déc.** 151,12 $ régulier	204 $ **avant 11 déc.** 226,68 $ régulier	Audrey Lirette
Mercredi, 17 h 30 à 18 h 20 13 janvier au 5 mai 2027 **Cours annulés** : 3 et 10 mars	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	15 sem.	136 $ **avant 11 déc.** 151,12 $ régulier	204 $ **avant 11 déc.** 226,68 $ régulier	Audrey Lirette
COURS - Préparation vélo Mercredi, 18 h 30 à 20 h 10 fév. au 5 mai 2027 **Cours annulé** : 3 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 14 janvier au 6 mai 2027 **Cours annulés** : 4 et 11 mars	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	15 sem.	136 $ **avant 11 déc.** 151,12 $ régulier	204 $ **avant 11 déc.** 226,68 $ régulier	Audrey Lirette






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, 9 h à 9 h 50 11 janvier au 26 avril 2027 **Cours annulés** : 2 et 29 mars	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	14 sem.	126 $ **avant 11 déc.** 140 $ régulier	189 $ **avant 11 déc.** 210 $ régulier	Caroline Jackson
Jeudi, 9 h à 9 h 50 14 janvier au 29 avril 2027 **Cours annulé** : 4 mars	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	15 sem.	136 $ **avant 11 déc.** 151,12 $ régulier	204 $ **avant 11 déc.** 226,68 $ régulier	Caroline Jackson
Jeudi, 16 h 30 à 17 h 20 14 janvier au 22 avril 2027 **Cours annulé** : 4 mars	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	14 sem.	126 $ **avant 11 déc.** 140 $ régulier	189 $ **avant 11 déc.** 210 $ régulier	Audrey Moisan

RYTHME ET MOUVEMENTS

Danse et exercices physiques pour la clientèle 50 ans et plus.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 10 h à 11 h 11 janvier au 17 mai 2027 **Cours annulés** : 1er et 29 mars, 12 et 19 avril	Adulte 50 ans et plus	Centre multifonctionnel	15 sem.	38 $ **avant 11 déc.** 42,23 $ régulier	57 $ **avant 11 déc.** 63,34 $ régulier	Yolande Daniel
Mercredi, 10 h à 11 h 13 janvier au 19 mai 2027 **Cours annulés** : 3 mars, 14 et 21 avril	Adulte 50 ans et plus	Centre multifonctionnel	16 sem.	40 $ **avant 11 déc.** 44,45 $ régulier	60 $ **avant 11 déc.** 66,67 $ régulier	Yolande Daniel

YOGA

Cours 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.

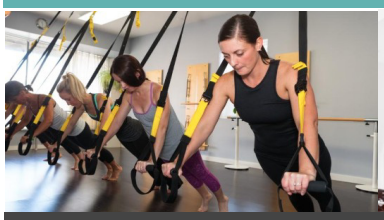
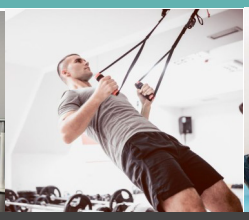
Cours pour 50 ans et plus : Ce cours s'adresse à nos retraités.

Cours 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
Lundi, 9 h 30 à 10 h 45 11 janvier au 12 avril 2027 **Cours annulés** : 1er et 29 mars	50 ans et + Débutant-intermédiaire	Centre multifonctionnel	12 sem.	110 $ **avant 11 déc.** 122,23 $ régulier	165 $ **avant 11 déc.** 183,34 $ régulier	Anouk Thibault
Lundi, 18 h 30 à 19 h 45 11 janvier au 12 avril 2027 **Cours annulés** : 1er et 29 mars	Adulte GESTION DU STRESS	Centre multifonctionnel	12 sem.	110 $ **avant 11 déc.** 122.23 $ régulier	165 $ **avant 11 déc.** 183,34 $ régulier	Anouk Thibault
Jeudi, 11 h 30 à 12 h 15 14 janvier au 8 avril 2027 **Cours annulé** : 4 mars	Adultes YOGA EXPRESS	Centre multifonctionnel	12 sem.	64 $ **avant 11 déc.** 71,12 $ régulier	96 $ **avant 11 déc.** 106,67 $ régulier	Anouk Thibault

ACTIVITÉS SPORTIVES




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 18 janvier au 15 mars 2027 **Cours annulé** : 1er mars	16 ans et +	Centre multifonctionnel	8 sem.	76 $ **avant 11 déc.** 84,45 $ régulier	114 $ **avant 11 déc.** 126,67 $ régulier	Karine Bertrand

ZUMBA GOLD

Version plus douce de la Zumba. Idéale pour les aînés et pour toute personne qui souhaite bouger à son rythme, tout en retrouvant l'esprit et les mouvements de base du cours original avec une intensité moindre.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mercredi, 11 h 30 à 12 h 30 13 janvier au 7 avril 2027 **Cours annulé** : 3 mars	Adultes, 50 ans et plus	Centre multifonctionnel	12 sem.	110 $ **avant 11 déc.** 122,23 $ régulier	165 $ **avant 11 déc.** 183,34 $ régulier	Élise Chapuy

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
Mercredi, 19 h 30 à 21 h 30 6 janvier au 28 avril 2027 **Activité annulée** : 3 mars	16 ans et + Mixte 5 places	Gymnase Marguerite-d'Youville	16 sem.	56 $ **avant 11 déc.** 62,23 $ régulier	84 $ **avant 11 déc.** 91,12 $ régulier
Jeudi, 17 h 30 à 19 h 30 7 janvier au 29 avril 2027 **Activité annulée** : 4 mars	16 ans et + Mixte 3 places	Gymnase Marguerite-d'Youville	16 sem.	56 $ **avant 11 déc.** 62,23 $ régulier	84 $ **avant 11 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 5 janvier au 27 avril 2027 **Activité annulée** : 2 mars	Homme / femme 18 ans et +	Gymnase Louis-Jobin Entrée porte 4	16 sem.	56 $ **avant 11 déc.** 62,23 $ régulier	84 $ **avant 11 déc.** 91,12 $ régulier

PICKLEBALL

Ligues de pickleball 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 45 à 21 h 30 6 janvier au 28 avril 2027 **Activité annulée** : 3 mars	16 ans et + Intermédiaire (3.5 et +) 3 places	Gymnase Saint-Joseph	14 sem.	50 $ **avant 11 déc.** 55,56 $ régulier	75 $ **avant 11 déc.** 83,34 $ régulier
Mardi, 19 h 45 à 21 h 30 5 janvier au 27 avril 2027 **Activité annulée** : 2 mars	16 ans et + Débutant (2.0 / 2.5) 2 places	Gymnase Saint-Joseph	14 sem.	50 $ **avant 11 déc.** 55,56 $ régulier	75 $ **avant 11 déc.** 83,34 $ régulier



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 11 janv. au 22 mars 2027 **Cours annulé :** 1er mars	6 et 7 ans	Gymnase Marguerite-D'Youville	10 sem.	60 $ **avant 11 déc.** 66,67 $ régulier	90 $ **avant 11 déc.** 100 $ 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 11 janv. au 22 mars 2027 **Cours annulé :** 1er mars	6 et 7 ans	Gymnase Marguerite-D'Youville	10 sem.	60 $ **avant 11 déc.** 66,67 $ régulier	90 $ **avant 11 déc.** 100 $ 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 11 janvier au 7 mai 2027 **Cours annulés :** 1er, 5, 26, 29 mars	8 à 17 ans	Gymnase Marguerite-D'Youville	30 cours	100 $ **avant 11 déc.** 111,12 $ régulier	150 $ **avant 11 déc.** 166,67 $ régulier	Alain Lavoie



KARATÉ ADULTE

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi et vendredi 19 h à 20 h 30 11 janvier au 7 mai 2027 **Cours annulés :** 1er, 5, 26, 29 mars	18 ans et +	Gymnase Marguerite-D'Youville	30 cours	130 $ **avant 11 déc.** 144,45 $ régulier	195 $ **avant 11 déc.** 216,67 $ 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

Dojo St-Raymond




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

11 janvier au 12 avril 2027 (12 cours)

COURS ANNULÉS : 2 au 6 mars, 29 mars 2027

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.***

ATELIER – ÉVEIL À LA DANSE

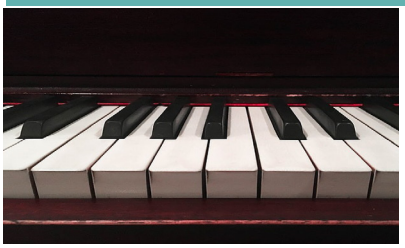
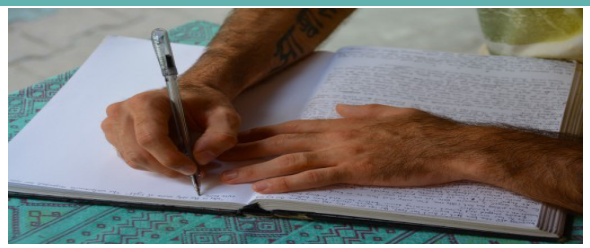
GROUPE	HORAIRE	LOCAL	JUSQU'AU 10 DÉC.		APRÈS LE 10 DÉC.	
Bout'choux - 1 3 ans	Mercredi, 16 h 45 à 17 h 30	Salle polyvalente	**60 $**	**N.R. 90 $**	66.67 $	N.R 100 $
Bout'choux - 2 3 ans	Jeudi, 16 h 30 à 17 h 15	Salle polyvalente	**60 $**	**N.R. 90 $**	66.67 $	N.R 100 $
Bout'choux - 3 3 ans	Mardi, 17 h à 17 h 45	Salle polyvalente	**60 $**	**N.R. 90 $**	66.67 $	N.R 100 $
Bout'choux - 4 4 ans	Mercredi, 17 h à 17 h 45	Salle de cours	**60 $**	**N.R. 90 $**	66.67 $	N.R 100 $
Bout'choux - 5 4 ans	Jeudi, 17 h 30 à 18 h 15	Salle polyvalente	**60 $**	**N.R. 90 $**	66.67 $	N.R 100 $
Bout'choux - 6 4 ans	Mardi, 16 h 45 à 17 h 30	Salle de cours	**60 $**	**N.R. 90 $**	66.67 $	N.R 100 $

ACTIVITÉS CULTURELLES

CRÉATION TÉLÉVISUELLE (13 à 17 ans)

Passe de l'autre côté de l'écran et découvre les coulisses de la télévision ! Dans ce cours dynamique, les participants apprendront à concevoir, filmer et monter leurs propres productions vidéo. Reportages, entrevues, émissions ou courts métrages : les jeunes développeront leur créativité, leur esprit d'équipe et leurs compétences techniques tout en réalisant des projets captivants dignes de vrais professionnels. Aucune expérience requise, seulement l'envie de créer et de s'amuser !

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 16 h 30 à 18 h 11 janv. au 12 avril 2027 **Cours annulés** : 1er et 29 mars	13 à 17 ans	Centre multifonctionnel	12 sem.	120 $ **avant 11 déc.** 133,34 $ régulier	180 $ **avant 11 déc.** 200 $ régulier	Maxim Lebel


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 9 ET 10 DÉCEMBRE SELON L'HORAIRE MENTIONNÉ EN COUVERTURE.

COURS DE MUSIQUE
45 minutes ou 1 heure disponible.... Informez-vous !

HORAIRE	INSTRUMENT RESSOURCE	ENDROIT	DURÉE	ENDROIT	COÛT résident	COÛT non-résident
Lundi, 15h30 à 21h 11 janvier au 3 mai 2027 **Cours annulés** : 1er et 29 mars	**PIANO** Sylvie Deveault	Centre multifonctionnel	15 sem.	Centre multifonctionnel	**Cours 30 min :** 17 ans et - : **286 $ avant 11 déc.** 317,78 $ régulier Adulte : **322 $ avant 11 déc.** 357,78 $ régulier	**Cours 30 min :** 17 ans et - : **429 $ avant 11 déc.** 476,67 $ régulier Adulte : **483 $ avant 11 déc.** 536,67 $ régulier
Lundi, 15 h 30 à 21 h 11 janvier au 3 mai 2027 **Cours annulés** : 1er et 29 mars	**GUITARE** Xavier Ouellet	Centre multifonctionnel	15 sem.	Centre multifonctionnel		

ATELIERS D'ÉCRITURE CRÉATIVE

Jeux et exercices qui permettront de stimuler la mémoire et de s'entraîner à la recherche des mots et des souvenirs oubliés. Les ateliers d'écriture sont un temps et un lieu de découverte, d'affirmation de sa propre écriture. Ce cours permet de 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 14 janv. au 8 avril 2027 **Cours annulé**: 4 mars	50 ans et plus	Centre multifonctionnel Salle de cours	12 sem.	190 $ **avant 11 déc.** 211,12 $ régulier	285 $ **avant 11 déc.** 316,67 $ régulier	Stéphanie Bardou





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 : 17h30 à 20h30
Samedi : 10h à 14h

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 : Lundi au jeudi : 9h à 16h

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

Pour nous joindre : 418 337-2202, poste 201
multifonctionnel@villesaintraymond.com





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 29 mars 2027
Mercredi : 14 h à 15 h 20 - adulte
Vendredi : 7 h à 7 h 50 - adulte - Annulés 29 janvier, 5 février 2027
Vendredi : 13 h 40 à 14 h 50 - adulte
Annulés 29 janvier, 5 février 2027

LOCATION DE GLACE

Lundi au vendredi - 17 h à 22 h 30 : 165 $ pour 50 min.
Samedi et dimanche - 7 h 30 à 22 h 30 : 165 $ pour 50 min.
Tous les jours après 22 h 30 : 130 $ pour 50 min.
Lundi au vendredi - 7 h 30 à 17 h : 120 $ pour 50 min.
Réservation : 418 337-2202 p. 3



CONGÉS SCOLAIRES

4 - 5 - 6 - 22 janvier, 5 février, 1er - 2 - 3 - 4 - 5 mars, 16 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 : Lundi - 12 h 30 à 13 h 50**
Adulte : Vendredi - 13 h 30 à 14 h 50

*** ÉQUIPEMENT DE PROTECTION OBLIGATOIRE**

ÉVÉNEMENTS SUR GLACE

Tournoi provincial de hockey mineur M-11
28 au 31 janvier 2027

Tournoi provincial de hockey mineur M-15
4 au 7 février 2027

Spectacle - Club de patinage artistique
27 mars 2027 - 13 h 30

Championnat de hockey adulte
Olympique / Entreprise / Amical
1er au 25 avril 2027

Championnat régional - Hockey mineur
15 au 18 avril 2027



CERF Volant

Centre d'entraide et de ressources familiales de Portneuf

DEPUIS 1997

Une référence pour l'ENSEMBLE des familles portneuvoises !

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.

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 parent : 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 !

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

Notre organisme est soutenu par : Centraide Québec et Chaudière-Appalaches · Québec · Agence de la santé publique du Canada · Public Health Agency of Canada

LES ATELIERS GRAND-DIRE
2 à 5 ans

Ateliers éducatifs parent-enfant



- Les mercredis, de 9h30 à 11h
- Début : 3 février 2027
- Durée : 12 rencontres
- Centre multifonctionnel Rolland-Dion, St-Raymond

- Des activités éducatives parent-enfant
- Des échanges et du soutien
- Des outils pour faciliter l'entrée à l'école

ADHÉSION MEMBRE REQUISE

Une réalisation du : CERF Volant – Centre d'entraide et de ressources familiales de Portneuf

Avec la participation financière de : IRC Instance régionale de concertation – CN Capitale-Nationale – Québec

En partenariat avec : Familles 0-5 Portneuf



Cuisines Collectives

Pont-Rouge, Saint-Marc-des-Carrières et Saint-Raymond

Une cuisine collective est un endroit où des familles cuisinent ensemble des repas pour économiser du temps et de l'argent, tout en ayant le plaisir de rencontrer d'autres personnes.

La cuisine a lieu 1 fois par mois (2 rencontres) :
- Lundi ou mardi après-midi : on choisit les recettes
- Mercredi ou jeudi toute la journée : on cuisine les repas
- De septembre à juin

Pour y participer, les familles intéressées doivent :
- Être en couple *(habiter sous le même toit)*
- Avoir au moins un enfant de 0 à 12 ans *(préscolaire ou primaire)*
- Être à faible revenu *(avec ou sans emploi)*
- Demeurer dans la MRC de Portneuf

Informations :

ADHÉSION MEMBRE REQUISE

Inscription requise :
418 873-4557 poste 21
info@cerfvolantdeportneuf.org

CERF Volant – Centre d'entraide et de ressources familiales de Portneuf

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 vigueurs 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@carrefourfmportneuf.com

CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI DE PORTNEUF

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

Téléphone : 418 337-6460

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



CERCLE DE FERMIÈRES

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

Réunions
Centre multifonctionnel Rolland-Dion
1er mardi de chaque mois | 19 h à 2 1h

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 :
370, rue Saint-Joseph
Saint-Raymond (Québec) G3L 1J7
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 Vélopiste Jacques-Cartier/Portneuf, aménagée sur l'ancienne emprise ferroviaire d'une longueur de 68 km.

Téléphone : 418 337-7525
info@velopistejcp.com

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 SCOUT

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

Pour plus d'informations :
Page Facebook:
https://www.facebook.com/62eScoutStRaymond/
62escoutstraymond@gmail.com

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

Ville de Pont-Rouge

COORDONNÉES DU COMPLEXE HUGUES-LAVALLÉE

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



Ski SAINT RAYMOND

L'ENDROIT FAMILIAL PAR EXCELLENCE POUR LES SPORTS DE GLISSE

SKI ET PLANCHE À NEIGE
- 8 pistes dont 2 sous-bois
- 2 remontées mécaniques (T-bar et télésiège)
- 1 pente-école avec tapis magique
- 1 parc à neige

ÉCOLE DE GLISSE
- Moniteurs certifiés ski et planche

BOUTIQUE DE LOCATION
- Équipement complet
- Location d'items

SKI DE SOIRÉE
- 4 pistes éclairées
- Pente-école
- Parc à neige

GLISSADE SUR TUBES
- 3 allées de glissades
- Remontée mécanique - fil à neige

CASSE-CROÛTE



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

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