



Ville de
Saint-Raymond

Une force de la nature
AU SERVICE DES
CITOYENS

SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ 2020

OBTENEZ 10 % DE RABAIS
en vous inscrivant durant la période d'inscription
du 10 AU 19 MARS 2020



PAR INTERNET

Procédure en page 1

DU 10 MARS (DÈS 6 H)
AU 19 MARS 2020



PAR LA POSTE

375, rue Saint-Joseph
Saint-Raymond (Québec) G3L 1A1
Formulaire à l'intérieur

DU 10 MARS
AU 19 MARS 2020



AU COMPTOIR

Hôtel de ville
375, rue Saint-Joseph, Saint-Raymond

DU 17 AU 19 MARS 2020

Mardi : 18 h à 20 h
Mercredi : 8 h 30 à 16 h 30
Jeudi : 8 h 30 à 19 h

Ouvert sur l'heure du dîner



villesaintraymond.com



Suivez nous sur Facebook
/Ville de Saint-Raymond

Politique familiale applicable durant
la période d'inscription (détails page suivante).

OBTENEZ 10 % DE RABAIS
EN VOUS INSCRIVANT JUSQU'AU 19 MARS



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

3
POSSIBILITÉS
POUR EFFECTUER
VOTRE INSCRIPTION :

**INTERNET
POSTE
COMPTOIR**



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



TEMPÊTE :

Lors des tempêtes, **vous recevrez un courriel uniquement si votre cours est annulé.** De plus, vous pouvez vous référer à la page Facebook *Loisirs Saint-Raymond*, l'information y sera inscrite.



JOURNÉES FÉRIÉES ET CONGÉS SCOLAIRES :

Tous les cours du Service des loisirs sont annulés lors des **journées fériées.** Veuillez vous référer aux horaires des activités.

Seules les activités parascolaires sont annulées lors des **congés scolaires.**

CRÉDITS-LOISIRS

La Ville de Saint-Raymond est heureuse d'offrir aux propriétaires de résidences et de chalets nouvellement construits **des crédits totalisant 300 \$ pour les inscriptions aux activités du Service des loisirs.** Vous avez reçu vos coupons lors de la réception de votre permis de construction. Communiquez avec le Service des loisirs **AVANT** de vous inscrire en ligne.

POLITIQUE FAMILIALE

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



INSCRIPTION PAR INTERNET

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

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

Pour créer un compte :

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

Votre compte ne fonctionne pas sur la nouvelle interface?

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

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

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

Vous avez des crédits-loisirs? Communiquez avec nous avant de procéder à votre inscription !

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

**PAIEMENT EN LIGNE
CARTE DE CRÉDIT
SEULEMENT**



PAIEMENT :

Le paiement devra être effectué lors de l'inscription, en argent, par chèque à l'ordre de la Ville de Saint-Raymond, par paiement direct ou par carte de crédit. Prenez note que, dans ce programme, les taxes sont incluses. Il est possible de payer en deux versements pour les activités dont les coûts d'inscription s'élèvent à plus de 75 \$. Le 2e versement doit être fait par chèque en date du **9 avril 2020** et remis à l'inscription.

INSCRIPTION POUR LES PERSONNES NON RÉSIDENTES :

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

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

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS :

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

REMBOURSEMENT :

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

1. Remboursement automatique à 100 % lorsque le cours est annulé par le Service des loisirs et de la culture.
2. Pour des raisons médicales du participant. Dans ce cas, un billet du médecin sera exigé, et la demande devra être reçue avant la fin de la session en cours.
3. Immédiatement après le 2^e cours, pour diverses raisons : objectifs non atteints, nouvel horaire, déménagement, etc. **Le participant devra demander son remboursement avant la tenue du 3^e cours.**
4. Les participants inscrits dans les différents clubs accrédités (hockey, patinage, soccer, vélo, etc.) doivent communiquer avec le club pour un remboursement.

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

LE SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

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

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

NOTRE ÉQUIPE

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

NOS PRINCIPALES RESPONSABILITÉS SONT :

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

NOUS JOINDRE

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

GÉNÉRAL

Inscription en ligne	P 1
Information - procédure d'inscription	P 1
Le Service des loisirs et de la culture	P 2
Défi Santé	P 6
Fête aux sucres	P 7
Réservation temps des fêtes	P 7
Formulaire d'inscription FASL	P 8
Camp de jour Saint-Raymond	P 9
Formulaire d'inscription par la poste	P 11

LOISIRS PARASCOLAIRES (Mat. à 6e année)

Apprentis-cuisiniers	P 12
Hockey cosom	P 12
Mini-basket	P 13
Soccer intérieur	P 13
Tricot	P 13
Yoga - jeune	P 13

ACTIVITÉS POUR LES MAMANS

Circuit d'entraînement - maman-bébé	P 14
Yoga prénatal	P 16

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE / ACTIVITÉS SPORTIVES

Conditionnement physique 50 ans et plus	P 14
Spinning adapté pour 50 ans et plus	P 14
Spinning	P 15
Conditionnement physique - ZUMBA	P 15
Yoga - express	P 16
Yoga - adulte	P 16
Yoga - 50 ans et plus	P 16

LIGUES SPORTIVES / CLUBS SPORTIFS

Dek hockey - jeunesse	P 18
Dek hockey - adulte	P 19
Club de soccer - MINEUR	P 20
Camp de présaison - soccer	P 20
Club de soccer - SENIOR	P 21
Collecte de cannettes du soccer	P 21
Voyage Impact de Montréal	P 21
Club vélo de montagne - jeunesse	P 22
Club vélo de montagne - responsable de groupe	P 22
Club vélo de montagne - adulte	P 23
Pump Track du club de vélo de montagne	P 23
Droit d'accès - secteur Saint-Raymond	P 23
Formulaire - droit d'accès vélo	P 24

LIGUES SPORTIVES / CLUBS SPORTIFS (suite)

Baseball	P 26-27
Ligue de balle donnée	P 28
Ligue de flag-football féminine	P 28
Ligue de pickleball	P 28
Ligue de soccer amicale	P 28
Ligue de spikeball	P 28
Club canoë-kayak	P 31
Club nautique du lac Sept-Îles	P 31

ACTIVITÉS CULTURELLES

Culture Saint-Raymond	P 4-5
Cours d'anglais semi-privé	P 17
Cours d'espagnol semi-privé	P 17
Cours de biodanza	P 17
Peinture avec Lucie Dolbec	P 17
Cours de tricot	P 17
Bibliothèque (service de lecture)	P 29
Libérez les livres !	P 29

PARC / TERRAINS SPORTIFS

Parcs riverain et tourbière Chute-Panet	P 30
Parc Alban-Robitaille	P 30
Terrains sportifs	P 30
Terrain de tennis	P 30
Terrain de pétanque	P 30

NOS ORGANISMES

Camp Portneuf	P 9
Vallée Bras du Nord	P 10
Grand club de course	P 10
Vélopiste Jacques-Cartier Portneuf	P 14
Action St-raymond	P 25
Comité Vas-y	P 31
Carrefour FM	P 31
Club de marche - Les mille pas	P 31
Cercles des Fermières	P 32
Club des collectionneurs	P 32
FADOQ Chantejoie	P 32
Maison des jeunes	P 32
Société du patrimoine	P 32
SOS Accueil	P 32

Culture

Saint-Raymond

SAM BRETON
AU PIC PIS À PELLE
JEUDI 4 JUIN À 20H

DÉCOUVERTE DE L'ANNÉE
AU DERNIER GALA
DES OLIVIER



SPECTACLE DE MARIONNETTES

LE REEL DE LA LOCOMOTIVE

VENDREDI 20 MARS À 18H30

CENTRE MULTIFONCTIONNEL ROLLAND-DION



3 \$ BILLETS EN VENTE
DÈS LE 14 FÉVRIER.



Gérard Dubois a transformé une locomotive à vapeur en moulin à scie. Un jour qu'il fabrique des planches, celles-ci prennent vie et évoluent jusqu'à devenir des êtres vivants. Un spectacle qui saura fasciner les petits et les grands! Une courte rencontre avec l'artiste après le spectacle permettra de découvrir l'envers du décor!

Spectacle sans entracte, admission générale, ouverture des portes à 18H15. Clientèle : 5 à 11 ans et familiale. Durée 55 minutes.

SPECTACLE DE DANSE «MARVL», PREMIÈRE PARTIE DE LA TROUPE ARC-EN-CIEL

SAMEDI 18 AVRIL À 19H30

CENTRE MULTIFONCTIONNEL ROLLAND-DION



25 \$ BILLETS EN VENTE
DÈS LE 21 FÉVRIER.

Après leur passage remarqué à Danser pour gagner et Révolution, la troupe MARVL s'attaque au combat infini entre la lumière et la noirceur, qui s'entremêlent pour former un affrontement spectaculaire dans ce tout nouveau spectacle. Hip Hop, break dance et acrobaties seront au rendez-vous ! Des membres de la troupe de danse locale Arc-en-ciel assureront la première partie de ce spectacle qui vous en mettra plein la vue!



Spectacle sans entracte,
places assignées,
ouverture des portes à 18H30.
Durée 75 minutes.



Photo : Madeleine Martin



MAISON
PLAMONDON

FLAVIE DUFOUR CLAIR DE FEMME

1^{er} MAI, 19H30

15 \$, billets en vente sur
pointdevente.com



MARIE-THÉRÈSE FORTIN LA DÉTRESSE ET ENCHANTEMENT

9 MAI 2020

29 \$, billets en vente sur
pointdevente.com

Pour information :
plamondonmaison@gmail.com

SPECTACLE MUSICAL

HISTOIRES CELTES

VENDREDI 22 MAI À 19H

CENTRE MULTIFONCTIONNEL ROLLAND-DION



7 \$ BILLETS EN VENTE
DÈS LE 14 FÉVRIER.

Parcourez les traditions musicales de la Bretagne, de l'Irlande et de l'Écosse guidé par le violon, instrument emblématique des pays celtes. Formé de Marie-Noëlle Harvey au violon et de Marie-Pier Gagné au violoncelle, ce duo saura vous surprendre et vous faire découvrir l'univers fascinant de la musique celtique!



Spectacle sans entracte,
admission générale,
ouverture des portes à 18H30.
Durée 75 minutes.

SPECTACLE DE CIRQUE HORIZON

29 ET 30 MAI À 19H30
ET 31 MAI À 14H

CHAPITEAU ÉRIGÉ SUR LE TERRAIN DE BASEBALL DE LA MUNICIPALITÉ, AU COIN DE L'AVENUE DE L'HÔTEL-DE-VILLE ET DE LA RUE PERRIN.

Une expérience de cirque unique pour toute la famille alliant acrobatie, haute voltige et humour, présentée dans un petit chapiteau chaleureux. Plaisir, rires et émerveillement vous attendent!



17 ANS
ET MOINS
15 \$ ADULTE
25 \$

FORFAIT FAMILIAL
(2 ADULTES ET 3 ENFANTS)
85 \$

BILLETS EN VENTE
DÈS LE 21 FÉVRIER.

SAM BRETON AU PIC PIS À PELLE JEUDI 4 JUIN À 20H

CENTRE MULTIFONCTIONNEL ROLLAND-DION

Après plus d'un an de rodage, Sam lance officiellement son premier one-man-show AU PIC PIS À PELLE. Nous pourrions essayer de bien des façons de décrire le spectacle de Sam Breton, mais à quoi bon ? Fascinante personnalité avec une dégaine de gags qui vous déferlent au visage, ce raconteur a ce je-ne-sais-quoi qui vous transportera je-ne-sais-où. Comme il dirait si bien : « Attache ta rate, j'm'occupe du reste. Bref, Sam Breton n'est pas un être humain qui se lit, mais bien qui se vit. Places assignées.

Spectacle sans entracte, ouverture des portes à 19h.

33 \$



DÉCOUVERTE DE L'ANNÉE
AU DERNIER GALA
DES OLIVIER

LUDOVICK BOURGOIS NOUVEAU SPECTACLE

SAMEDI 14 NOVEMBRE À 20H

CENTRE MULTIFONCTIONNEL ROLLAND-DION



Après avoir conquis le cœur de milliers de québécois de la province avec son premier spectacle, Ludovick Bourgeois revient sur scène pour présenter son tout nouvel album. Ce jeune chanteur talentueux et charismatique saura vous épater et vous transporter par sa sensibilité et son énergie débordante!

Spectacle avec entracte, places assignées, ouverture des portes à 19h. Durée 90 minutes.

33 \$



BILLETS EN VENTE
DÈS LE 21 FÉVRIER.

LES ARTS DANS LA VERRIÈRE

DU LUNDI AU JEUDI 9H À 16H
ET LE VENDREDI DE 9H À 13H

CENTRE MULTIFONCTIONNEL ROLLAND-DION



GRATUIT



POUR NE PAS OUBLIER PAR STANISLAS STRONIKOWSKI

DU 12 FÉVRIER AU 12 MARS

Artiste raymondois d'origine polonaise, Stanislas Stronikowski présente l'exposition «Pour ne pas oublier». Les tableaux qu'il expose font découvrir avec beaucoup de sensibilité des pans de l'histoire du peuple polonais, victime des horreurs de la Deuxième Guerre mondiale, abandonné et opprimé jusqu'à la chute du mur de Berlin. De récentes retrouvailles avec sa famille demeurée en Pologne l'ont inspiré à produire cette exposition, et à rappeler 75 ans plus tard ce qui est arrivé, «Pour ne pas oublier». Vernissage le dimanche 16 février, entre 14h à 16h (Gratuit, ouvert à tous!)



CHOISISSEZ VOTRE COULEUR PAR VANESSA DUBÉ

DU 22 MARS AU 23 AVRIL

Couleur, texture et abstraction. Inspirée par la musique et les émotions, l'artiste superpose le travail à la spatule, l'impression et le dessin. Chaque toile est unique et possède sa propre histoire. Laissez-vous guider par vos émotions, cherchez des images familières et choisissez votre couleur. Vernissage le dimanche 22 mars, entre 14h à 16h (Gratuit, ouvert à tous!)

NOUVEAU SYSTÈME DE BILLETTERIE EN LIGNE ÉVÉNEMENTS PRÉSENTÉS PAR CULTURE SAINT-RAYMOND, VILLE DE SAINT-RAYMOND ET SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

Il est maintenant possible de se procurer des billets en accédant au site Web de la Ville de Saint-Raymond en cliquant sur l'onglet «Achat de billets en ligne». L'onglet s'ouvrira sur une page présentant tous les spectacles pour lesquels il est possible de se procurer des billets en ligne. Une fois votre spectacle choisi (en cliquant sur l'image), il suffit de suivre les indications pour procéder à votre achat.

POINTS DE VENTE

PHARMACIE UNIPRIX PICARD ET SIMARD

151, rue Saint-Cyrille, suite 101,
Saint-Raymond, G3L 0K3

Lundi au vendredi : 9h à 21h.
Samedi et dimanche : 9h à 17h.

ARGENT COMPTANT,
PAIEMENT DIRECT ET
PAR CARTE DE CRÉDIT

CENTRE MULTIFONCTIONNEL ROLLAND-DION

160-2, place de l'Église,
Saint-Raymond, G3L 1G4

Lundi au jeudi : 9h à 16h.
Vendredi : 9h à 13h.
Ouvert une heure avant chaque
représentation

ARGENT COMPTANT
SEULEMENT

EN LIGNE

www.villesaintraymond.com
en cliquant sur l'onglet
«Achat de billets en ligne»

CARTE DE CRÉDIT
SEULEMENT. DES FRAIS
SUPPLÉMENTAIRES DE 1,50 \$

AUCUN REMBOURSEMENT
OU ÉCHANGE

ACHAT MAXIMAL DE 8
BILLETS PAR SPECTACLE

Défi Santé

PROFITEZ D'ACTIVITÉS
— GRATUITES —

Liste de cours gratuits dans le cadre du Défi Santé ayant pour but de faire découvrir les offres de cours avec le Service des loisirs et de la culture de la Ville de Saint-Raymond. Matériel : **Serviette et bouteille d'eau.**

COURS / HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	COÛT	RESSOURCE
SPINNING Mardi, 14 avril 2020 - 16 h 20 à 17 h 20	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	GRATUIT INSCRIVEZ-VOUS !	Audrey Moisan
SPINNING Mardi, 14 avril 2020 - 18 h à 19 h	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier		Audrey Lirette
CONDITIONNEMENT + SPINNING ADAPTÉ Mercredi, 15 avril 2020 - 9 h à 10 h	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier		Audrey Moisan
CONDITIONNEMENT + SPINNING ADAPTÉ Mercredi, 15 avril 2020 - 10 h à 11 h	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier		Audrey Moisan
SPINNING Mercredi, 15 avril 2020 - 17 h 15 à 18 h	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier		Guylaine Perron
CARDIO-TONUS Mercredi, 15 avril 2020 - 18 h 15 à 19 h 15	16 ans et +	Centre multifonctionnel		Guylaine Perron
YOGA EXPRESS Jeudi, 16 avril 2020 - 11 h 30 à 12 h 15	Pour tous	Centre multifonctionnel		Anouk Thibault
CONDITIONNEMENT + SPINNING ADAPTÉ Jeudi, 16 avril 2020 - 16 h 30 à 17 h 30	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier		Audrey Moisan
SPINNING Jeudi, 16 avril 2020 - 18 h à 19 h	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier		Audrey Lirette
SPINNING Jeudi, 16 avril 2020 - 19 h 15 à 20 h 15	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier		Caroline Jackson
SPINNING Vendredi, 17 avril 2020 - 9 h à 10 h	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier		Dory Lirette
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE Vendredi, 17 avril 2020 - 11 h à 12 h	50 ans et +	Centre multifonctionnel		Audrey Moisan
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE Vendredi, 17 avril 2020 - 12 h à 13 h	50 ans et +	Centre multifonctionnel		Audrey Moisan
SPINNING Vendredi, 17 avril 2020 - 13 h 15 à 14 h 15	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier		Audrey Moisan
SPINNING Samedi, 18 avril 2020 - 9 h 30 à 10 h 30	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier		Audrey Lirette
YOGA Lundi, 27 avril 2020 - 9 h 30 à 10 h 45	50 ans et +	Centre multifonctionnel		Anouk Thibault
YOGA Lundi, 27 avril 2020 - 10 h 45 à 12 h	50 ans et +	Centre multifonctionnel		Anouk Thibault
YOGA Lundi, 27 avril 2020 - 18 h 45 à 20 h	50 ans et +	Centre multifonctionnel	Anouk Thibault	

ATELIER CULINAIRE - Accompagné de la Brigade culinaire Louis-Jobin

Vivez l'expérience de la Brigade culinaire le temps d'une soirée. Apprenez à cuisiner santé dans un encadrement sécuritaire et amusant. Les enfants de 8 ans et plus peuvent participer s'ils sont accompagnés d'un adulte seulement.

Mardi, 18 h à 20 h 28 avril 2020	Pour tous 20 places	École secondaire Louis-Jobin	2 heures	GRATUIT INSCRIVEZ-VOUS !	Jean-François Drolet et la Brigade
-------------------------------------	------------------------	---------------------------------	----------	---	---------------------------------------



Mois Défi Santé

INSCRIVEZ-VOUS À DEFISANTE.CA

10 000\$ en prix

LE SAMEDI 4 AVRIL À PLACE DE L'ÉGLISE 1^{re} ÉDITION DE LA FÊTE AUX SUCRES



La Ville de Saint-Raymond est heureuse d'annoncer la tenue de la 1^{re} édition de la Fête aux sucres, qui aura lieu le samedi 4 avril prochain, à place de l'Église, de 13 heures à 17 heures.

Avec la Fête aux sucres, la Ville de Saint-Raymond crée un nouvel événement printanier qui vient bonifier l'offre en activités offertes gratuitement à toute la population. Pour l'occasion, des producteurs acéricoles seront présents pour la dégustation de tire d'érable, des structures gonflables amuseront les enfants, il y aura de l'animation musicale, un service de bar et un aménagement physique qui nous rappellera l'ambiance des sorties à la cabane à sucre.

Considérant que le Salon nature Portneuf ne sera pas de retour cette année, les organisateurs proposent aux entreprises, associations et commerces de notre municipalité de tenir un kiosque et du même coup de faire partie de cette belle fête en plein air. À ce sujet, le Service des loisirs adressera une communication aux exposants qui ont participé au dernier Salon nature. Une autre communication sera expédiée aux restaurateurs de Saint-Raymond qui pourront participer également à la Fête aux sucres, s'ils le souhaitent.

UN NOUVEAU RASSEMBLEMENT POPULAIRE GRATUIT!

Soucieuse d'offrir à sa population des événements populaires et rassembleurs, la Ville de Saint-Raymond présente déjà une programmation d'activités à chaque année. On pense ici à la fête du nouvel an présentée le 31 décembre, à la Fête nationale et la semaine des festivités qui se tiennent à l'été. C'est en voulant poursuivre ce concept de rassemblement populaire que la Ville crée ce nouvel événement! Surveillez les communications de la Ville car plus de détails sur la Fête aux sucres seront dévoilés prochainement!

Réservations du temps des fêtes

Le Service des loisirs met ses locaux à la disposition des familles pour les rassemblements du temps des fêtes.



Locaux	Capacité (nombre de personnes)	Coût
Centre de ski	150	Tarification à l'heure Informez-vous !
Centre multifonctionnel : Salle A, B ou C	100 pers./salle	
Restaurant 2 ^e étage de l'aréna	60	
Salle de danse, salle de cours	60	

Réservez avant le 11 avril 2020 en communiquant au centre multifonctionnel Rolland-Dion au 418-337-8605, p. 0.

Si nous avons plus d'une réservation pour un même local à une même date, nous procéderons par tirage au sort.



PROGRAMME D'AIDE

FONDS D'ACCESSIBILITÉ AUX SPORTS ET LOISIRS

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

FASL

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 au bas de cette page.

Formulaire d'inscription FASL PRINTEMPS-ÉTÉ 2020

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

Veillez compléter les renseignements en lettres moulées

Nom de l'enfant : _____ Date de naissance de l'enfant : _____

Nom du père : _____ Nom de la mère : _____

Adresse des parents :

Père : _____ Mère si différent : _____

Code postal : _____ Téléphone: _____ Code postal : _____ Téléphone: _____

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

Situation économique de la famille:

Revenus bruts de la famille:

Moins de 20 000

Entre 20 000 \$ et 30 000 \$

Entre 20 000 \$ et 25 000 \$

Entre 30 000 \$ et 35 000 \$

À l'intérieur de la programmation, les activités admissibles sont illustrées par:

FASL

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



LE CAMP DE JOUR

- Régulier : 5* à 10 ans
- La Clique sportive : 11 à 13 ans

- Horaire : lundi au vendredi, 8 h 30 à 16 h 30
 - Service de garde : 7 h 30 à 8 h 30
16 h 30 à 17 h 30
 - Service de garde spécial : 6 h 45 à 7 h 30

- Durée : 22 juin au 14 août 2020
- Fermé : 24 juin et 1^{er} juillet 2020

- Activités spéciales et sorties (frais supplémentaires)
 - Baignade en après-midi

Endroit : ARÉNA DE SAINT-RAYMOND

HORAIRE DES INSCRIPTIONS 19 AU 21 MAI 2020

Rencontre d'informations : 19 mai à 18 h 30

MARDI, 19 MAI 2020 19 h à 21 h

MERCREDI, 20 MAI 2020 8 h 30 à 16 h 30

JEUDI, 21 MAI 2020 8 h 30 à 19 h

★
★
★
★
★
★
★
★

OFFRE D'EMPLOI - animateur / animatrice camp de jour

Fais parvenir ton CV à Jimmy Martel : jimmy.martel@villesaintraymond.com



N'hésitez pas à contacter notre équipe sympathique pour plus d'information!

418 987-5091



Suivez-nous sur Facebook!



Suivez-nous sur Instagram!

ENEZ DÉCOUVRIR VOTRE TERRITOIRE!



POUR LES RÉSIDENTS
DE SAINT-RAYMOND SEULEMENT



50%

**SUR LE LAISSEZ-PASSER ANNUEL
DONNANT ACCÈS AU SECTEUR SHANNAHAN**

INDIVIDUEL

7611\$ +TX
Rég. 152,21\$

FAMILIAL

15439\$ +TX
Rég. 308,77\$

LUNDI ET MARDI
50%*

**SUR LA LOCATION DE VÉLO DE MONTAGNE
SUR LA LOCATION DE CANOTS ET DE KAYAKS
SUR LE LAISSEZ-PASSER JOURNALIER PÉDESTRE**

*De la mi-mai à la mi-octobre 2020



ACCUEIL PRINCIPAL : 107 GRANDE LIGNE, SAINT-RAYMOND 1 800 321-4992  WWW.VALLEEBRASDUNORD.COM

GRAND CLUB DE course

Club de course pour les jeunes de 5 à 11 ans

Par le jeu et des périodes d'entraînement *l'fun*, les coureurs de 5 à 11 ans sont amenés à vivre des expériences agréables en course à pied tout en expérimentant et en consolidant des sensations d'entraînement comme l'essoufflement et la perception de l'effort. Le programme de 8 semaines est conçu en considération du développement physique, physiologique et moteur des enfants.

Chaque séance permettra à vos GRANDS de « jouer à la course » et de s'initier à certains concepts d'entraînement. Au fil des semaines, vos coureurs seront progressivement amenés à courir 1 à 2 km en continu.

Horaire :

5 à 7 ans : Jeudi - 17 h 45 à 18 h 30

8 à 11 ans : Jeudi - 18 h 35 à 19 h 20

30 avril au 18 juin 2020

Inscriptions :

À compter du 10 mars 2020
www.grandclubdecourse.ca

Entraîneuse : Anne-Marie Voyer
Physiothérapeute





LOISIRS PARASCOLAIRES

LOISIRS PARASCOLAIRES

Les loisirs parascolaires, présentés conjointement par le Service des loisirs et les deux écoles primaires de Saint-Raymond, permettent aux parents de prendre un moment de répit et offrent aux enfants la possibilité de bouger et de créer des liens d'amitié.

Le programme :

- Une série d'activités présentée sur l'heure du midi ou immédiatement après l'école;
- Des activités sportives et socioculturelles pour les enfants du primaire (5 à 12 ans);
- Afin de permettre à un plus grand nombre de personnes de participer aux activités de loisirs parascolaires, **UN MAXIMUM DE DEUX INSCRIPTIONS PAR ENFANT SERA AUTORISÉ;**
- Dans le cas où il y aurait des places, une troisième inscription pourrait alors être acceptée.

LES ACTIVITÉS SONT ANNULÉES LORS DES CONGÉS SCOLAIRES.

ANIMATEURS RECHERCHÉS

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
 - Possible d'effectuer un seul midi ou après-midi, on s'adapte avec vos disponibilités.

Tâches :

- Assurer la sécurité lors du déplacement de l'école jusqu'au local;
- Encadrer l'activité pour que les enfants aient du plaisir;
- Superviser le dîner avant l'activité, chaque enfant a son repas froid.

Pour les activités pour lesquelles nous recherchons des animateurs, vous pouvez inscrire votre enfant « **en attente** » en ligne. Nous contacterons prioritairement les participants de cette liste si l'activité a lieu.

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

APPRENTIS-CUISINIERS

FASL



Si tu aimes cuisiner, participer à la préparation des repas ou si tu désires t'initier, cet atelier est conçu pour toi. Prévoir un lunch froid.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 11 h 25 à 12 h 40 14 avril au 2 juin 2020	3e à 6e année	Centre multifonctionnel	8 sem.	55 \$ avant 20 mars 61,12 \$ régulier	82 \$ avant 20 mars 91,12 \$ régulier	Carole Plamondon
Jeudi, 11 h 25 à 12 h 40 16 avril au 4 juin 2020	3e à 6e année	Centre multifonctionnel	8 sem.	55 \$ avant 20 mars 61,12 \$ régulier	82 \$ avant 20 mars 91,12 \$ régulier	Carole Plamondon

HOCKEY COSOM

FASL



Apprentissage du basketball par le jeu.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 11 h 25 à 12 h 40 5 mai au 9 juin 2020	3e - 6e année	Aréna Saint-Raymond	6 sem.	30 \$ avant 20 mars 33,34 \$ régulier	45 \$ avant 20 mars 50 \$ régulier	Billy Langlois



LOISIRS PARASCOLAIRES

MINI-BASKET

FASL



Apprentissage du basketball par le jeu. Prévoir un lunch froid.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 11 h 25 à 12 h 40 30 mars au 1 ^{re} juin 2020 Cours annulés : 13 avril, 18 mai	5e - 6e année	Gymnase Marguerite	8 sem.	40 \$ avant 20 mars 44,45 \$ régulier	60 \$ avant 20 mars 66,67 \$ régulier	Jasmin Cantin
Mercredi, 11 h 25 à 12 h 40 8 avril au 27 mai 2020	3e - 4e année	Gymnase Marguerite	8 sem.	40 \$ avant 20 mars 44,45 \$ régulier	60 \$ avant 20 mars 66,67 \$ régulier	Jasmin Cantin

SOCGER INTÉRIEUR

FASL



Le but de l'activité est de permettre aux participants de jouer des parties amicales. Prévoir un lunch froid.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 11 h 25 à 12 h 40 16 avril au 4 juin 2020	5e - 6e année	Gymnase Marguerite	8 sem.	40 \$ avant 20 mars 44,45 \$ régulier	60 \$ avant 20 mars 66,67 \$ régulier	Billy Langlois
Lundi, 15 h 25 à 16 h 45 30 mars au 11 mai 2020 Cours annulé : 13 avril	3e - 4e année	Gymnase Marguerite	6 sem.	30 \$ avant 20 mars 33,34 \$ régulier	45 \$ avant 20 mars 50 \$ régulier	Audrey Moisan
Lundi, 11 h 25 à 12 h 40 27 avril au 8 juin 2020 Cours annulé : 18 mai	Maternelle	Centre multifonctionnel	6 sem.	30 \$ avant 20 mars 33,34 \$ régulier	45 \$ avant 20 mars 50 \$ régulier	Esthel Paradis
Mercredi, 11 h 25 à 12 h 40 29 avril au 3 juin 2020	1 ^{re} - 2e année	Centre multifonctionnel	6 sem.	30 \$ avant 20 mars 33,34 \$ régulier	45 \$ avant 20 mars 50 \$ régulier	Esthel Paradis
Mardi, 11 h 25 à 12 h 40 14 avril au 2 juin 2020	3e à 6e année FILLES	Gymnase Marguerite	8 sem.	40 \$ avant 20 mars 44,45 \$ régulier	60 \$ avant 20 mars 66,67 \$ régulier	Esthel Paradis

TRICOT

FASL



Initiation au tricot avec des broches, apprendre le montage de mailles, les mailles à l'endroit, les mailles à l'envers et les fermetures de mailles tout en ayant beaucoup de plaisir. Matériel fourni. Prévoir un lunch froid.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 11 h 25 à 12 h 40 14 avril au 2 juin 2020	5e - 6e année	Centre multifonctionnel	8 sem.	50 \$ avant 20 mars 55,56 \$ régulier	75 \$ avant 20 mars 83,34 \$ régulier	France Girard
Mercredi, 11 h 25 à 12 h 40 15 avril au 3 juin 2020	1 ^{re} - 2e année	Centre multifonctionnel	8 sem.	50 \$ avant 20 mars 55,56 \$ régulier	75 \$ avant 20 mars 83,34 \$ régulier	France Girard
Jeudi, 11 h 25 à 12 h 40 16 avril au 4 juin 2020	3e - 4e année	Centre multifonctionnel	8 sem.	50 \$ avant 20 mars 55,56 \$ régulier	75 \$ avant 20 mars 83,34 \$ régulier	France Girard

YOGA - JEUNE

FASL



Le yoga pour les enfants comporte différents aspects dont la pratique de postures plutôt athlétiques et le développement de l'aspect relationnel. Il doit être adapté à l'âge des participants, car les enfants évoluent rapidement. Un repos d'au moins 5 minutes est prévu à chaque rencontre. Prévoir un lunch froid.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 15 h 25 à 16 h 45 16 avril au 4 juin 2020	Maternelle - 2e année	Centre multifonctionnel	8 sem.	65 \$ avant 20 mars 72,23 \$ régulier	97 \$ avant 20 mars 107,78 \$ régulier	Caroline Bergeron
Mardi, 11 h 25 à 12 h 40 14 avril au 2 juin 2020	3e - 5e année	Centre multifonctionnel	8 sem.	65 \$ avant 20 mars 72,23 \$ régulier	97 \$ avant 20 mars 107,78 \$ régulier	Anouk Thibault



ACTIVITÉS SPORTIVES

CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT—MAMAN / BÉBÉ



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

Matériel : Serviette et bouteille d'eau.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 14 h 15 à 15 h 20 avril au 1 ^{re} juin 2020 Cours annulé : 18 mai	Mère - bébé Femmes enceintes	Centre multifonctionnel Salle de danse A	6 sem.	32 \$ avant 20 mars 35,56 \$ régulier	48 \$ avant 20 mars 53,34 \$ régulier	Audrey Moisan

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



Activité physique conçue pour améliorer le tonus musculaire, la santé cardiovasculaire, la flexibilité et l'équilibre. Circuit d'entraînement diversifié.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Vendredi, 11 h à 12 h 24 avril au 12 juin 2020	50 ans et + Avancé	Centre multifonctionnel Salle de danse A	8 sem.	43 \$ avant 20 mars 47,78 \$ régulier	65 \$ avant 20 mars 72,23 \$ régulier	Audrey Moisan
Vendredi, 12 h à 13 h 24 avril au 12 juin 2020	50 ans et + Débutant	Centre multifonctionnel Salle de danse A	8 sem.	43 \$ avant 20 mars 47,78 \$ régulier	65 \$ avant 20 mars 72,23 \$ régulier	Audrey Moisan

CONDITIONNEMENT + SPINNING ADAPTÉ (50 ANS ET PLUS)



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 8 h 30 à 9 h 30 Lundi, 9 h 30 à 10 h 30 Lundi, 10 h 30 à 11 h 30 20 avril au 15 juin 2020 Cours annulés : 18 mai	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	8 sem.	43 \$ avant 20 mars 47,78 \$ régulier	65 \$ avant 20 mars 72,23 \$ régulier	Caroline Jackson
Mercredi, 9 h à 10 h Mercredi, 10 h à 11 h 22 avril au 10 juin 2020	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	8 sem.	43 \$ avant 20 mars 47,78 \$ régulier	65 \$ avant 20 mars 72,23 \$ régulier	Audrey Moisan
Jeudi, 16 h 45 à 17 h 45 23 avril au 11 juin 2020	50 ans et +	Salle du Pont-Tessier	8 sem.	43 \$ avant 20 mars 47,78 \$ régulier	65 \$ avant 20 mars 72,23 \$ régulier	Audrey Moisan



**VÉLOPISTE
Jacques-Cartier
Portneuf**



CONSULTEZ NOTRE PAGE FACEBOOK
POUR CONNAÎTRE

- NOS NOUVEAUTÉS
- NOS CONCOURS
- NOS PARTENAIRES
- ET BIEN PLUS...

www.velopistejcp.com

VéloPiste Jacques-Cartier / Portneuf





CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

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
Mardi, 16 h 20 à 17 h 20 21 avril au 9 juin 2020	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	8 sem.	50 \$ avant 20 mars 55,56 \$ régulier	75 \$ avant 20 mars 83,34 \$ régulier	Audrey Moisan
Mardi, 18 h à 19 h 21 avril au 9 juin 2020	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	8 sem.	50 \$ avant 20 mars 55,56 \$ régulier	75 \$ avant 20 mars 83,34 \$ régulier	Audrey Lirette
Préparation à la saison de vélo Mercredi, 18 h 15 à 19 h 45 * 25 mars au 6 mai 2020 * Cours annulé : 22 avril	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	6 sem.	60 \$ avant 20 mars 66,67 \$ régulier	90 \$ avant 20 mars 100 \$ régulier	Jasmin Cantin
Jeudi, 18 h à 19 h 23 avril au 11 juin 2020	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	8 sem.	50 \$ avant 20 mars 55,56 \$ régulier	75 \$ avant 20 mars 83,34 \$ régulier	Audrey Lirette
Jeudi, 19 h à 20 h 23 avril au 11 juin 2020	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	8 sem.	50 \$ avant 20 mars 55,56 \$ régulier	75 \$ avant 20 mars 83,34 \$ régulier	Caroline Jackson
Vendredi, 9 h à 10 h 24 avril au 12 juin 2020	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	8 sem.	50 \$ avant 20 mars 55,56 \$ régulier	75 \$ avant 20 mars 83,34 \$ régulier	Dory Lirette
Samedi, 9 h 30 à 10 h 30 25 avril au 13 juin 2020	16 ans et +	Salle du Pont-Tessier	8 sem.	50 \$ avant 20 mars 55,56 \$ régulier	75 \$ avant 20 mars 83,34 \$ régulier	Audrey Lirette

SPINNING À LA CARTE



Il est possible de vous procurer des cartes de spinning pour participer au cours de votre choix et la carte est valide pour un cours. **Veillez noter que les participants inscrits pour la session complète ont priorité.** Vous devez remettre votre carte à l'enseignant au début du cours. **Les cartes sont disponibles à l'hôtel de ville et au centre multifonctionnel Rolland-Dion.**

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

ZUMBA



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 19 h à 20 h 27 avril au 8 juin 2020 Cours annulés : 18 mai	Pour tous	Centre multifonctionnel	6 sem.	32 \$ avant 20 mars 35,56 \$ régulier	48 \$ avant 20 mars 53,34 \$ régulier	Catherine Soares
Mercredi, 19 h à 20 h 29 avril au 3 juin 2020	Pour tous	Centre multifonctionnel	6 sem.	32 \$ avant 20 mars 35,56 \$ régulier	48 \$ avant 20 mars 53,34 \$ régulier	Catherine Soares



ACTIVITÉS SPORTIVES

YOGA

YOGA EXPRESS



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 11 h 30 à 12 h 15 23 avril au 11 juin 2020	Pour tous	Centre multifonctionnel	8 sem.	42 \$ avant 20 mars 46,67 \$ régulier	63 \$ avant 20 mars 70 \$ régulier	Anouk Thibault

YOGA - PRÉNATAL



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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Jeudi, 18 h 30 à 19 h 45 23 avril au 11 juin 2020	Adultes	Centre multifonctionnel Salle de cours	8 sem.	69 \$ avant 20 mars 76,67 \$ régulier	103 \$ avant 20 mars 114,45 \$ régulier	Anouk Thibault

YOGA



Le viniyoga est enseigné selon une tradition orale et est adapté à chacun. **Initiation** : 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. **Initiés** : Cours destiné à approfondir les notions apprises durant le cours d'initiation. Les élèves exécutent une série d'asana en contrôlant leur rythme respiratoire. À la fin de la séance ils font un *pranayama*, puis une courte détente. **Matériel requis** : tapis de sol dès le premier cours. Pour information : www.vini-yoga.net

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 18 h 45 à 20 h 4 mai au 15 juin 2020 Cours annulé : 18 mai	Adultes Pour tous	Centre multifonctionnel Salle de cours	6 sem.	52 \$ avant 20 mars 57,78 \$ régulier	78 \$ avant 20 mars 86,67 \$ régulier	Anouk Thibault

YOGA 50 ANS ET +



Ce cours s'adresse à nos retraités. **Matériel requis** : tapis de sol dès le premier cours. **Initiation** : 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. **Initiés** : Cours destiné à approfondir les notions apprises durant le cours d'initiation. Les élèves exécutent une série d'asana en contrôlant leur rythme respiratoire. À la fin de la séance ils font un *pranayama*, puis une courte détente.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Lundi, 9 h 30 à 10 h 45 4 mai au 15 juin 2020 Cours annulé : 18 mai	50 ans et + Initié Ouvert à tous	Centre multifonctionnel Salle de cours	6 sem.	52 \$ avant 20 mars 57,78 \$ régulier	78 \$ avant 20 mars 86,67 \$ régulier	Anouk Thibault
Lundi, 10 h 45 à 12 h 4 mai au 15 juin 2020 Cours annulé : 18 mai	50 ans et + Initiés seulement	Centre multifonctionnel Salle de cours	6 sem.	52 \$ avant 20 mars 57,78 \$ régulier	78 \$ avant 20 mars 86,67 \$ régulier	Anouk Thibault



ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

ANGLAIS ET ESPAGNOL (semi-privé)



Cours d'anglais ou d'espagnol en petits groupes de 4 à 5 personnes qui favorise une meilleure concentration. Plusieurs niveaux : **Débutant** I - II - III : règles de base pour être fonctionnel. **Intermédiaire** : conversation et ajout de grammaire plus avancée.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Espagnol débutant 2 Jeudi, 13 h 30 à 15 h 23 avril au 21 mai 2020	Pour tous	Centre multifonctionnel Salle de réunion	5 sem.	142 \$ avant 20 mars 157,78 \$ régulier	213 \$ avant 20 mars 236,67 \$ régulier	Sandra-Laura Boissonnault
Espagnol Intermédiaire Jeudi, 11 h 50 à 13 h 20 23 avril au 21 mai 2020	Pour tous	Centre multifonctionnel Salle de réunion	5 sem.	142 \$ avant 20 mars 157,78 \$ régulier	213 \$ avant 20 mars 236,67 \$ régulier	Sandra-Laura Boissonnault
Anglais débutant 2 Jeudi, 17 h 10 à 18 h 40 23 avril au 21 mai 2020	Pour tous	Centre multifonctionnel Salle de réunion	5 sem.	142 \$ avant 20 mars 157,78 \$ régulier	213 \$ avant 20 mars 236,67 \$ régulier	Sandra-Laura Boissonnault
Anglais intermédiaire I Jeudi, 15 h 30 à 17 h 23 avril au 21 mai 2020	Pour tous	Centre multifonctionnel Salle de réunion	5 sem.	142 \$ avant 20 mars 157,78 \$ régulier	213 \$ avant 20 mars 236,67 \$ régulier	Sandra-Laura Boissonnault

BIODANZA - séance découverte gratuite le 30 mars



Simple, facile et accessible à tous, la Biodanza, c'est danser la vie. Danser la Vie, c'est mettre du Cœur dans son geste, c'est mettre de la joie dans son mouvement, c'est sentir la petite flamme s'éveiller dès que la musique anime les corps. La pratique régulière de la Biodanza éveille au plaisir de bouger, de «se sentir vivant». Elle stimule la joie de vivre, l'enthousiasme, la créativité et favorise la communication. En aidant à réduire le stress et l'anxiété, la Biodanza participe au processus de régénération cellulaire. Pas besoin de savoir danser pour découvrir cette danse d'ouverture à soi, à l'autre, à la vie. <https://www.salutbonjour.ca/2018/12/02/la-biodanza>

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCES
Lundi, 17 h 30 à 19 h 30 6 avril au 8 juin 2020 Cours annulés : 13 avril, 18 mai	Adulte	Centre multifonctionnel	8 sem.	97 \$ avant 20 mars 107,78 \$ régulier	145 \$ avant 20 mars 161,12 \$ régulier	Marie Ravelingien Christian St-Georges

PEINTURE AVEC LUCIE DOLBEC



Cours de peinture avec madame Lucie Dolbec.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 18 h 30 à 21 h 30 28 avril au 16 juin 2020	Adulte	Centre multifonctionnel	8 sem.	120 \$ avant 20 mars 133,34 \$ régulier	180 \$ avant 20 mars 200 \$ régulier	Lucie Dolbec

TRICOT



Cours accessible à tout le monde, soit pour les débutants ou encore pour les avancés en tricot avec des broches. Apprendre le montage de mailles, les mailles à l'endroit, les mailles à l'envers et les fermetures de mailles tout en ayant beaucoup de plaisir. Pour les avancés, l'enseignante s'adaptera à votre niveau pour ainsi parfaire votre apprentissage.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Mardi, 19 h à 21 h 14 avril au 16 juin 2020	Pour tous Débutant à avancé	Centre multifonctionnel Salle des arts	10 sem.	76 \$ avant 20 mars 84,45 \$ régulier	114 \$ avant 20 mars 126,67 \$ régulier	France Girard
Mercredi, 13 h à 15 h 15 avril au 17 juin 2020	Pour tous Débutant à avancé	Centre multifonctionnel Salle des arts	10 sem.	76 \$ avant 20 mars 84,45 \$ régulier	114 \$ avant 20 mars 126,67 \$ régulier	France Girard

INSCRIPTION LIGUE DEK HOCKEY 2020



La Ville de Saint-Raymond s'est procurée une surface de dek hockey dans le but de développer davantage l'offre des activités de hockey pour les adultes et les jeunes. Voici les ligues pour les jeunes (4 vs 4) offertes pour l'édition 2020. La tarification est supérieure après le 19 mars 2020 (majorée de 10 %).

FASL		Ligues pour les jeunes		
Ligue	Âge des joueurs	Coût	Maximum	Jour d'activité
Ligue 5 à 7 ans	Né entre 2013 et 2015	75 \$ / personne	18 participants max	Mardi 17 h 30
Ligue 5 à 7 ans	Né entre 2013 et 2015	75 \$ / personne	18 participants max	Dimanche 17 h 30
Ligue 8-9 ans	Né entre 2011 et 2012	75 \$ / personne	18 participants max	Dimanche 18 h 30
Ligue 8-9 ans	Né entre 2011 et 2012	75 \$ / personne	18 participants max	Jeudi 17 h 30
Ligue 10-11 ans	Né entre 2009 et 2010	75 \$ / personne	18 participants max	Lundi 18 h 30
Ligue 10-11 ans	Né entre 2009 et 2010	75 \$ / personne	18 participants max	Mercredi 17 h 30
Ligue 12-13 ans	Né entre 2007 et 2008	75 \$ / personne	18 participants max	Jeudi 18 h 30
Ligue 12-13 ans	Né entre 2007 et 2008	75 \$ / personne	18 participants max	Lundi 17 h 30
Ligue 14 à 16 ans	Né entre 2004 et 2006	75 \$ / personne	18 participants max	Mardi 18 h 30
Ligue 14 à 16 ans	Né entre 2004 et 2006	75 \$ / personne	18 participants max	Lundi 19 h 30
* LES HORAIRES SONT SUJETS À CHANGEMENT SELON LE NOMBRE D'INSCRIPTIONS.				
Équipement requis obligatoire : Gants de hockey, bâton pour surface de dek hockey, jambières, casque avec grille, protège-coude, souliers de sport. Pour toutes questions concernant l'équipement : Sports Experts Saint-Raymond				
Gardien de but : Dans l'optique où il n'y aurait pas de gardien d'inscrit, des équipements seront disponibles pour les jeunes qui désirent essayer.				
Bouteille d'eau : Très important d'apporter une à deux bouteilles d'eau lorsque votre enfant vient jouer !				

12 semaines d'activités : on communiquera avec vous pour vous informer du début.

INSCRIPTION DEK HOCKEY ADULTE 2020



Voici les ligues amicales adultes (3 vs 3) offertes pour l'édition 2020. La tarification est supérieure après le 19 mars 2020 (majorée de 10 %).

Ligues pour les adultes   			
Ligue adulte	Coût	Maximum	Jour d'activité
Féminine 1 partie / semaine Sauf à 2 reprises	750 \$ / équipe	8 équipes	Lundi au jeudi 18 h 30 à 21 h 30
Masculin Amicale	1000 \$ / équipe	6 équipes	Lundi au jeudi 18 h 30 à 21 h 30
Masculin Intermédiaire	1000 \$ / équipe	6 équipes	Lundi au jeudi 18 h 30 à 21 h 30
<ul style="list-style-type: none"> LES HORAIRES SERONT CRÉÉS AVEC LES RESTRICTIONS DES DIFFÉRENTES ÉQUIPES. 			
<p>Équipement requis obligatoire : Gants de hockey, bâton pour surface de dek hockey, jambières, casque avec grille, protège-coude, souliers de sport. Pour toutes questions concernant l'équipement : Sports Experts Saint-Raymond</p>			
<p>Système d'éclairage : Avec le nouveau système d'éclairage pour la surface, il sera possible d'étirer les soirées de dek hockey en toute sécurité.</p>			
<p>Bouteille d'eau : Très important d'apporter une à deux bouteilles d'eau lorsque vous venez jouez au dek !</p>			

Pour information : 418-337-2202 p. 3
jimmy.martel@villesaintraymond.com

Saison : 11 mai au 16 septembre
18 parties + 2 parties de séries minimum

INSCRIPTION SOCCER MINEUR 2020



CLUB DE SOCCER MINEUR (horaire des pratique à déterminer)

CATÉGORIE (Soccer à 5)	COÛT résident	COÛT non-résident
U-5 : né en 2015 - pratique le mercredi	65 \$ avant le 20 mars / 72,23 \$ régulier	97 \$ avant le 20 mars / 107,78\$ rég.
U-6 : né en 2014 - pratique le mercredi	65 \$ avant le 20 mars / 72,23 \$ régulier	97 \$ avant le 20 mars / 107,78 \$ rég.
U-7 : né en 2013 - lundi gars - mardi fille	70 \$ avant le 20 mars / 77,78 \$ régulier	105 \$ avant le 20 mars / 116,67 \$ rég.
U-8 : né en 2012 - mercredi gars - jeudi fille	70 \$ avant le 20 mars / 77,78 \$ régulier	105 \$ avant le 20 mars / 116,67 \$ rég.
CATÉGORIE (Soccer à 7)	COÛT résident	COÛT non-résident
U-9 : né en 2011 - mardi gars - lundi fille	110 \$ avant le 20 mars / 122,23 \$ régulier	165 \$ avant le 20 mars / 183,34 \$ rég.
U-10 : né en 2010 - mercredi gars - jeudi fille	110 \$ avant le 20 mars / 122,23 \$ régulier	165 \$ avant le 20 mars / 183,34 \$ rég.
CATÉGORIE (Soccer à 9)	COÛT résident	COÛT non-résident
U-11 : né en 2009 - jeudi gars - mercredi fille	120 \$ avant le 20 mars / 133,34 \$ régulier	180 \$ avant le 20 mars / 200 \$ rég.
U-12 : né en 2008 - lundi gars - mardi fille	120 \$ avant le 20 mars / 133,34 \$ régulier	180 \$ avant le 20 mars / 200 \$ rég.
CATÉGORIE (Soccer à 11)	COÛT résident	COÛT non-résident
U-13 : né en 2007 Parties : mardi et jeudi	130 \$ avant le 20 mars / 144,45 \$ régulier	195 \$ avant le 20 mars / 216,67\$ rég.
U-14 : né en 2006 Parties : jeudi et mardi	130 \$ avant le 20 mars / 144,45 \$ régulier	195 \$ avant le 20 mars / 216,67\$ rég.
U-15 : né en 2005 Parties : lundi et mercredi	135 \$ avant le 20 mars / 150 \$ régulier	202 \$ avant le 20 mars / 224,45 \$ rég.
U-16 : né en 2004 Parties : jeudi et mardi	135 \$ avant le 20 mars / 150 \$ régulier	202 \$ avant le 20 mars / 224,45 \$ rég.
U-17-18 : né en 2002- 2003 Parties : lundi et mercredi	140 \$ avant le 20 mars / 155,56 \$ régulier	210 \$ avant le 20 mars / 233,34 \$ rég.

CAMP PRÉSAISON

Le Club de soccer de Saint-Raymond est fier de s'associer à Germain Chevrolet St-Raymond et Construction Bernard Carignan pour offrir un camp pré-saison. Veuillez noter qu'un montant de 5 \$ vous sera remis à chaque présence aux 5 pratiques (sur place).

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	DURÉE	COÛT résident	COÛT non-résident
Dimanche, 9 h à 10 h 30 19 avril au 17 mai	7 à 10 ans	Gymnase Louis-Jobin	5 sem.	50 \$ avant le 20 mars	75 \$ avant le 20 mars
Dimanche, 10 h 30 à 12 h 19 avril au 17 mai	11 à 16 ans	Gymnase Louis-Jobin	5 sem.	50 \$ avant le 20 mars	75 \$ avant le 20 mars



INSCRIPTION SOCCER 2020

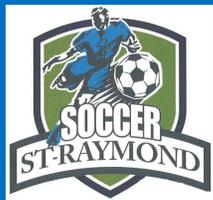


CLUB DE SOCCER - SENIOR

Les équipes seniors ne sont pas encadrées par le Club de soccer Saint-Raymond. Nous référons directement aux capitaines d'équipes.

CATÉGORIE	CLIENTÈLE	COÛT résident	COÛT non-résident	RESSOURCE
Senior F - U19 et + - Équipe A - D1 - Mercredi soir - Équipe A - D2 - Dimanche	Né avant 2001	205 \$ avant 20 mars	205 \$ avant 20 mars	Dominique Trudel
Senior M - U19 et + - Équipe A - D1 - Lundi soir - Équipe A - D2 - Mardi soir		227,78 \$ régulier PLUS LES TAXES	227,78 \$ régulier PLUS LES TAXES	

COLLECTE CANETTES / BOUTEILLES



2 MAI 2020 À COMPTER DE 9 H

MERCI DE PRÉPARER VOS CAISSES ET VOS SACS !



Le voyage à l'Impact de Montréal sera de retour !

20 juin prochain contre le FC Los Angeles

Adulte : 50 \$ (billet et transport)

Enfant : 25 \$ (billet et transport)



DATES À RETENIR

15 avril, 18 h - centre multifonctionnel Rolland-Dion

Rencontre des parents - U11 et plus

20 avril, 18 h - centre multifonctionnel Rolland-Dion

Rencontre des parents - U10 et moins

Samedi, 15 août 2020 - Heure à déterminer

Fête de fin de saison

INSCRIPTION

CLUB DE VÉLO DE MONTAGNE

2020



CLUB DE VÉLO - VOLET JEUNESSE

FASL



Pour tous les jeunes âgés de 5 à 15 ans (de débutant à compétitif). Les jeunes doivent rouler sans les petites roues.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	COÛT résident	COÛT non-résident	
Lundi, 18 h 15 à 19 h 30 8 juin au 17 août 2020	5 à 6 ans places limitées	Centre de ski	80 \$ avant 20 mars 88,89 \$ régulier ASSURANCE INCLUSE	120 \$ avant 20 mars 133,34 \$ régulier ASSURANCE INCLUSE	Présence du parent OBLIGATOIRE sur place lors des sorties
Mardi, 18 h 15 à 19 h 30 9 juin au 18 août 2020	5 à 6 ans places limitées	Centre de ski	80 \$ avant 20 mars 88,89 \$ régulier ASSURANCE INCLUSE	120 \$ avant 20 mars 133,34 \$ régulier ASSURANCE INCLUSE	Présence du parent OBLIGATOIRE sur place lors des sorties
Lundi, 18 h 15 à 19 h 30 8 juin au 17 août 2020	7 à 9 ans places limitées	Centre de ski	80 \$ avant 20 mars 88,89 \$ régulier ASSURANCE INCLUSE	120 \$ avant 20 mars 133,34 \$ régulier ASSURANCE INCLUSE	CASQUE OBLIGATOIRE EN TOUT TEMPS
Mardi, 18 h 15 à 19 h 30 9 juin au 18 août 2020	7 à 9 ans places limitées	Centre de ski	80 \$ avant 20 mars 88,89 \$ régulier ASSURANCE INCLUSE	120 \$ avant 20 mars 133,34 \$ régulier ASSURANCE INCLUSE	
Lundi, 18 h 15 à 19 h 30 8 juin au 17 août 2020	10 à 15 ans places limitées	Centre de ski	80 \$ avant 20 mars 88,89 \$ régulier ASSURANCE INCLUSE	120 \$ avant 20 mars 133,34 \$ régulier ASSURANCE INCLUSE	NOUVEAUTÉ : la licence récréative FQSC n'est plus nécessaire, car le club a maintenant une assurance.
Mardi, 18 h 15 à 19 h 30 9 juin au 18 août 2020	10 à 15 ans places limitées	Centre de ski	80 \$ avant 20 mars 88,89 \$ régulier ASSURANCE INCLUSE	120 \$ avant 20 mars 133,34 \$ régulier ASSURANCE INCLUSE	

Le gilet (T-shirt) du Club n'est pas inclus dans la tarification (20 \$) et il est OBLIGATOIRE lors des sorties. **Vous devez l'ajouter à l'inscription.**

Grandeurs possibles : XS (2-4), S (6-8), M (10-12), L (14-16), XL (18-20) - À choisir dès l'inscription

RESPONSABLES DE GROUPE RECHERCHÉS : Pour accueillir plus de jeunes, nous avons besoin de bénévoles.

Semaine de congé pour tous les groupes : 3 et 4 août 2020

RESPONSABLE DE GROUPE / RESPONSABLE-ADJOINT : VOLET JEUNESSE



Pour avoir un maximum de groupe dans le volet jeunesse, nous avons besoin de bénévoles pour la prise en charge des groupes comme responsable et responsable-adjoint. Votre inscription au club sera bien sûr gratuite et vous aurez le chandail du club gratuitement.

Responsabilité du responsable de groupe: La personne sera en charge de son groupe de jeunes pour les soirs de sortie. Il sera responsable de la sécurité et l'évolution des jeunes et des activités durant les sorties. Bien sûr, le club ne vous laissera pas sans appui. Vous aurez accès à une formation de gestion de groupe et d'activité. De plus, un coordonnateur sera présent pour vous aider lors des sorties et le club vous fournira un cahier d'activité. Il doit être présent à toutes les sorties, il peut bien sûr se faire remplacer.

Responsabilité du responsable-adjoint de groupe: La personne sera présente pour supporter le responsable de groupe. Il assure la sécurité du groupe avec le responsable. Il pourrait arriver qu'il remplace du responsable en cas d'absence. Il doit être présent à toutes les sorties, il peut bien sûr se faire remplacer.

Si vous êtes intéressé, veuillez envoyer un courriel à davealain11@hotmail.com

RENCONTRE D'INFORMATIONS + ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA)

L'assemblée générale annuelle (AGA) du club se tiendra le **25 mars prochain à 19 h** au centre multifonctionnel Rolland-Dion. Cette assemblée est dédiée aux membres du club. Elle aura pour but d'effectuer un retour sur la saison 2019 et de discuter de la saison 2020. De plus, nous répondrons aux interrogations des membres. Bienvenue à tous!

INSCRIPTION CLUB DE VÉLO DE MONTAGNE 2020



CLUB DE VÉLO - VOLET ADULTE



Pour tous ceux et celles, âgés de 16 ans et plus, qui désirent faire du vélo de montagne pour le côté social, récréatif, plein air, mise en forme ou compétitif. Le prix a augmenté en raison de l'assurance, mais la licence FQSC n'est plus nécessaire.

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	COÛT résident	COÛT non-résident	
Mercredi, 18 h 15 10 juin au 26 août 2020	16 ans et plus	Stationnement Pizzeria Paquet	70 \$ avant 20 mars 77,78 \$ régulier	105 \$ avant 20 mars 116,67 \$ régulier	
			ASSURANCE INCLUSE	ASSURANCE INCLUSE	

**CASQUE OBLIGATOIRE
EN TOUT TEMPS**

NOUVEAUTÉ : la licence récréative FQSC n'est plus nécessaire, car le club a maintenant une assurance.

Le gilet (T-shirt) du club n'est pas inclus dans la tarification (20 \$) et il est OBLIGATOIRE pour les sorties.

Grandeurs possibles : Homme ou femme S - M - L - XL - XXL - 3XL - 4XL

Pour toute question, veuillez envoyer un courriel à davealain11@hotmail.com ou sur le Facebook : Club de Vélo Extrême St-Raymond.

PUMP TRACK - CLUB DE VÉLO DE MONTAGNE

Venez profiter de la PUMP TRACK située dans le stationnement au centre de ski à Saint-Raymond - 1226, rang Notre-Dame, Saint-Raymond.

Cette piste a été créée par les membres du club de vélo de montagne de Saint-Raymond dans le but d'avoir un piste d'initiation pour les jeunes membres du club.

Le projet a vu le jour grâce à plusieurs partenaires dont Saputo, la Ville de Saint-Raymond et beaucoup de temps de la part de Dave Alain, Jasmin Cantin, Jonathan Cantin et leurs bénévoles. Merci à tous pour ce bel équipement.



DROIT D'ACCÈS - SECTEUR SAINT-RAYMOND

EXCLUSIFS AUX RÉSIDENTS ET AUX MEMBRES DU CLUB DE VÉLO DE MONTAGNE DE SAINT-RAYMOND

Venez rouler **GRATUITEMENT** les pistes de vélo de montagne du secteur Saint-Raymond !

 * **CHAQUE MEMBRE** doit compléter le formulaire en page 20 pour obtenir son droit d'accès du secteur Saint-Raymond.
 * Vous pouvez remettre ce formulaire lors de l'inscription ou encore, lors de la première sortie de vélo en échange de votre vignette.
 * **Un autre formulaire sur la reconnaissance des risques** devra être complété par **CHAQUE** membre.





FICHE D'INSCRIPTION POUR LES RÉSIDENTS



VALLÉE BRAS-DU-NORD - SAISON 2020
SECTEUR SAINT-RAYMOND



Nom : Prénom :

Adresse :

Ville : *Saint-Raymond* CP : Date de naissance (AA/MM/JJ) : / /

Numéro de téléphone :

Adresse courriel :

Nom et prénom du conjoint(e) Date de naissance (AA/MM/JJ)

..... / /

Noms et prénoms des enfants sous votre charge Date de naissance (AA/MM/JJ)

1 - / /

2 - / /

3 - / /

4 - / /

Depuis combien de temps pratiquez-vous le vélo de montagne?

Est-ce votre première saison comme utilisateur des sentiers de la Vallée Bras-du-Nord? OUI NON

Combien de fois emprunterez-vous les sentiers du secteur Saint-Raymond durant la saison 2019?

Plus d'une fois / semaine Une fois / semaine 10 fois et + / saison Moins de 10 fois / saison

Pratiquez-vous d'autres activités dans la Vallée Bras-du-Nord : OUI NON

Lesquelles :

.....

.....

Signature : Date : / /

SESSION PRINTANIÈRE



**BOUGER,
C'EST LA SANTÉ!**

**CIRCUIT
TRAINING**

LUNDI	9h30	50 ans +	MERCREDI	9h30	50 ans+
	10h30	50 ans +		17h	Tous
	17h	Tous		18h	Tous
Début:	Lundi 23 mars 2020		Début:	Mercredi 25 mars 2020	
Pas de cours les lundis 13 avril et 18 mai 2020			Pas de cours le mercredi 15 avril 2020		
Durée:	12 semaines		Cout:	120 \$ / 1x semaine	228 \$ / 2 x semaine



COURSE INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ

avec *Andréa Drolet* et *Martin Hardy*

Lundi 19h

Pas de cours les lundis 13 avril et 18 mai 2020

Début 23 mars 2020

INITIATION

avec *Julie Dumont*

Mardi 18h30

Début 31 mars 2020

12 semaines / 90 \$



COURSE EN SENTIER

**INTERMÉDIAIRE
AVANCÉ**

*Avec Carlos Chang et
Martin Hardy,
entraîneurs*

Mercredi 19h

Début 25 mars 2020

Durée 13 semaines

98 \$

INSCRIPTION avant le 11 mars 2020

 **Action St-Raymond**

418 802-7520 andreadrolet@hotmail.com



BASEBALL

Inscription – Été 2020

Inscription

Dès maintenant, les inscriptions pour la prochaine saison et pour les activités complémentaires (camp de mise en forme, activités spéciales, etc.) se dérouleront sur la plate-forme SPORDLE (publication Sport). Celle-ci est accessible via le site web du club au www.indiendpr.com.

Tarification

Catégorie	Année de naissance	Résident*		Non résident	
		Tarif pour les rapides (valide jusqu'au 29 février)	Tarif régulier	Tarif pour les rapides (valide jusqu'au 29 février)	Tarif régulier
Novice (rallye cap)	2013-2014-2015	100 \$	120 \$	200 \$	240 \$
Atome	2011-2012	175 \$	195 \$	350 \$	390 \$
Moustique	2009-2010	205 \$	225 \$	410 \$	450 \$
Pee-Wee	2007-2008	205 \$	225 \$	410 \$	450 \$
Bantam	2005-2006	210 \$	230 \$	420 \$	460 \$
Midget	2002-2003-2004	220 \$	240 \$	440 \$	480 \$

*Sont considérés résidents, les citoyens des municipalités suivantes : Pont-Rouge, Saint-Basile, Deschambault-Grondines, Donnacona, Saint-Raymond, Portneuf, Cap-Santé, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Saint-Marc-des-Carières, Neuville et Fossambault-sur-le-lac.

**** Un dépôt de 40 \$ est exigé pour le prêt de l'uniforme, soit en argent comptant ou en chèque. Le dépôt doit être donné à la remise des uniformes en début de saison et vous sera remis à la fin contre l'uniforme en bon état.****

Rabais familial

1^{er} participant : tarif ci-haut;
2^e participant : 20 \$ de rabais;
3^e participant et les suivants de la même famille : 40 \$ de rabais.

Politique de remboursement

Le club de baseball dispose d'une politique de remboursement. Consultez celle-ci sur le site web du club www.indiendpr.com.

Pour plus d'informations, suivez-nous aussi sur les réseaux sociaux :



[/baseballlesindiens](https://www.facebook.com/baseballlesindiens)



Instagram [/baseballlesindiens/](https://www.instagram.com/baseballlesindiens/)

Informations complémentaires

- ▶ À compter du 16 mars 2020, il est possible que nous refusions des inscriptions pour l'été et pour le camp de printemps. Cette procédure a pour but d'améliorer le travail des bénévoles afin d'inscrire le bon nombre d'équipes aux ligues et ainsi mieux planifier le début de saison.
- ▶ Le club ne peut se prononcer sur le soir de match d'une équipe. La détermination se fait via la ligue de baseball de compétition de la région de Québec (LBCRQ) qui est influencée par le nombre total d'équipes qui évolue dans la catégorie. Les catégories Atome à Midget évoluent avec la LBCRQ. Les entraînements et les parties locales se jouent sur notre territoire, mais les parties en tant que visiteur se déroulent sur les terrains de la ville de Québec et les environs.

Terrains locaux utilisés en 2020

Le choix du terrain pour les pratiques et les matchs est déterminé en fonction de la disponibilité des terrains et de la provenance des joueurs de l'équipe. Pour les activités locales du club, les terrains qui peuvent être utilisés sont les suivants :

Deschambault	Donnacona	Saint-Raymond
Portneuf	Cap-Santé	Sainte-Catherine
Saint-Marc-des-Carières (pratique seulement)	Pont-Rouge	St-Basile

Catégorie Novice (Rallye Cap 2013-2014-2015) Programme d'initiation au baseball

Pour les jeunes joueurs, le programme novice initie les jeunes aux bases du baseball (attrapé, frappé, lancer, etc.) et offre les premières expériences de match aux jeunes.

Début : Samedi 16 mai 2020 (*à confirmer*)

Horaire : Les samedis matin jusqu'à la fin des classes,
Après la fin des classes : sur semaine, de soir.

Durée : 12 à 16 rencontres (selon température)

Lieu : Les terrains locaux mentionnés ci-haut seront utilisés.

Les parents doivent demeurer sur place durant les activités et peuvent être requis sur le terrain selon l'exercice et les besoins de l'entraîneur.

Camp de printemps 2020

Le Club de baseball Les Indiens tiendra un camp de mise en forme (8 ans et +) les samedis 21 mars, 28 mars et 4 avril. Coût : 25 \$/joueur.

Les inscriptions pour ce camp de printemps se dérouleront au même moment que les inscriptions pour l'été via la plate-forme SPORDLE.

Ce camp est facultatif et permet aux joueurs de bien se préparer à la prochaine saison. Une occasion pour les entraîneurs de faire une pré-évaluation des joueurs.

Bénévoles, arbitres et marqueurs recherchés

Si cela vous intéresse, donnez votre nom par courriel à baseballlesindiens@outlook.com



LIGUES SPORTIVES ESTIVALES

LIGUE DE BALLE DONNÉE

Ligue de balle donnée amicale évoluant les lundis et mercredis.

LIGUE BALLE DONNÉE MIXTE

Lundi / mercredi

16 ans et +

Terrain
Alex Paquet

INFORMATION ET INSCRIPTION : Christian Drolet
christiandrolet@outlook.com

LIGUE DE FLAG-FOOTBALL FÉMININ

Ligue amicale féminine pour se tenir en forme. Le but est de participer.

Durée : Juin à septembre 2020
Horaire : Lundi, 20 h (heure peut varier)

INFORMATION ET INSCRIPTION :
Jimmy Langlois - 418 929-1624
jimy0017@hotmail.com

LIGUE DE PICKLEBALL

Cousin du tennis, ce sport de raquettes est excellent pour les réflexes et la mise en forme. Se joue en double ou en simple. Consultez la page Facebook : pickleball St Raymond pour connaître l'horaire des rencontres (selon la météo). Les nouveaux joueurs peuvent demander une rencontre pour apprendre les règles du jeu.

Clientèle : 16 à 99 ans
Durée : Mai à septembre 2020
Ligue : lundi, 18 h 30 à 21 h
GRATUIT

INFORMATION :
France Bergeron 418 609-0033

LIGUE DE SOCCER AMICALE

Ligue de soccer amicale MIXTE pour tout le monde 7 vs 7. Le but est de bouger et s'amuser.

HORAIRE	CLIENTÈLE	TERRAIN	INFORMATION ET INSCRIPTION
LIGUE AMICALE MIXTE «LE MONDIAL» - Jeudi 20 h	16 ans et +	Selon les disponibilités des terrains	Facebook : Soccer amical St-Raymond

LIGUE DE SPIKEBALL

Ligue de spikeball complètement amicale, la structure et le fonctionnement seront expliqués sur place.

HORAIRE	CLIENTÈLE	TERRAIN	INFORMATION ET INSCRIPTION
LIGUE AMICALE MIXTE Jeudi 19 h 28 mai au 20 août 2020	16 ans et +	Terrain de volleyball École Louis-Jobin	Facebook : Spikeball Saint-Raymond





SERVICE DE LECTURE

SERVICE DE LECTURE (Bibliothèque de l'école secondaire Louis-Jobin)

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



HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	COÛT	RESSOURCE
Lundi, 18 h à 21 h 9 mars au 22 juin 2020 FERMÉ : 29 JUIN AU 7 SEPTEMBRE				
Mercredi, 18 h à 21 h 11 mars au 17 juin 2020 Mercredi, 18 h à 20 h 8 juillet au 26 août 2020	Pour tous	École secondaire Louis-Jobin 400, boulevard Cloutier Saint-Raymond, QC G3L 3M8 <u>Information :</u> Tél : 418 337-6721 p. 5214	GRATUIT	Sylvie Jacques
Jeudi, 18 h à 21 h 12 mars au 18 juin 2020 Jeudi, 18 h à 20 h 25 juin au 27 août 2020				
Samedi, 10 h à 14 h 14 mars au 20 juin 2020 Samedi, 10 h à 12 h 4 juillet au 29 août 2020				

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

LIBÉREZ LES LIVRES !

Le Service des loisirs vous invite à donner une nouvelle vie à vos livres. **Libérez les livres** se veut un mouvement qui implique chaque citoyen pour lui donner vie. **Donnez et prenez des livres** ! Ainsi, le mouvement se fera connaître et pourra battre de ses propres ailes grâce à vous! Le but de cette initiative est de permettre d'échanger des livres, lorsqu'on y dépose un livre, il est obligatoire d'en prendre un.

Présentez-vous à l'accueil du centre multifonctionnel (entrée de l'aréna) et un local y a été aménagé.

Notez qu'il ne s'agit pas d'un endroit pour y déposer vos caisses de vieux livres qui traînent à la maison.

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



PARCS RIVERAINS TERRAINS SPORTIFS

VISITES ÉDUCATIVES / ANIMÉES PAR LA CAPSA

Pour les amateurs de la nature ou simplement pour découvrir les beaux secteurs naturels de Saint-Raymond, vous êtes invités à visiter le parc riverain de la rivière Sainte-Anne ainsi que la tourbière de Chute-Panet accompagnés d'un animateur de la CAPSA.

- Juin à octobre 2020
- Pour groupe ou famille (tout âge)
- **Sur réservation seulement**

Contactez-nous pour plus d'informations :
418-337-1398 / capsa@capsa-org.com / www.capsa-org.com



PARC ALBAN-ROBITAILLE

Par la rue de l'Hôtel-de-ville : stationnement à l'école de la Grande-Vallée, pavillon Marguerite-d'Youville

- Agora du Pont-Tessier
- Terrain de volleyball de plage
- Patinoire pour le hockey balle ou le roller hockey
- Terrain de balle Alex-Paquet
- Modules de planche à roulette et BMX
- Modules de jeux pour enfants
- Jeux d'eau
- Terrain de pétanque
- Terrain de pickleball
- Terrain de shuffleboard
- Modules d'entraînement

TERRAINS SPORTIFS EXTÉRIEURS

Vous pouvez utiliser ces terrains sportifs mis à votre disposition.

Terrains de soccer :	École Louis-Jobin
Terrain de football :	École Louis-Jobin
Terrain de balle :	Parc Alex-Paquet
Dek hockey :	Pavillon Saint-Joseph
Basketball :	Pavillons Saint-Joseph et Marguerite-d'Youville
Volleyball :	Pavillon Marguerite-d'Youville
Roller hockey :	Pavillon Marguerite-d'Youville
Pétanque :	Parc Alban-Robitaille
Shuffleboard :	Parc Alban-Robitaille
Pickleball :	Parc Alban-Robitaille

Si vous souhaitez réserver un terrain, vous devez communiquer avec le Service des loisirs au 337-2202 poste 3.
Réservation: En réservant votre terrain, vous vous assurez d'avoir le terrain à l'heure et à la journée choisies.
Coût : 25 \$ / 1 heure

TENNIS

Nos terrains de tennis sont situés sur le terrain voisin du Salon de quilles (côte Joyeuse). Quatre courts sont à la disposition des joueurs et joueuses de tout âge. De plus, il y a deux terrains au club nautique du lac-Sept-Îles.

Clientèle: 5 à 99 ans
Durée, horaire : Mai à septembre 2019 : 7 jours/7 de 8 h à 22 h GRATUIT

TERRAIN DE TENNIS- LAC SEPT-ÎLES

Découvrez deux magnifiques terrains de tennis en bord du lac. Pour réserver un terrain : 418 337-3232.

TERRAIN DE PÉTANQUE - LAC SEPT-ÎLES

Découvrez un de espace pétanque qui est ouvert tous les jours. Pour vous inscrire aux tournois ou pour réserver un terrain, veuillez téléphoner au numéro 418 337-3232.



CLUBS ET ASSOCIATIONS

COMITÉ VAS-Y !

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

INFORMATION

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



CARREFOUR FM PORTNEUF

Cet organisme communautaire offre différents services pour les familles monoparentales, les familles recomposées et les personnes seules de la région de Portneuf. Les services offerts sont : des cuisines collectives, des rencontres café-causerie, un service d'accompagnement en situation de rupture conjugale, des cuisines créatives, des conférences, des activités familiales, l'accès à Internet, le prêt de livres et l'écoute téléphonique. Contactez-nous pour plus d'informations.

RESPONSABLE

Christine Châteauvert

COORDONNÉES

Téléphone : 418 337-3704 / sans frais : 1-888-337-3704
carrefourfmportneuf@globetrotter.net

CLUB CANOË KAYAK : On se prépare pour l'été 2020

Dans un milieu de vie extraordinaire, on vous attend, vous, les jeunes de Saint-Raymond au club de canoë kayak du Lac Sergent. Venez vivre des activités, des sorties et de l'initiation de canoë kayak avec des moniteurs et des entraîneurs chevronnés.

Renseignements : www.lac-sergent.com



CLUB NAUTIQUE DU LAC SEPT-ÎLES

Pour obtenir l'horaire, vous pouvez communiquer avec le club au 418-337-3232 ou consulter le site Internet de l'association au www.APLSI.com

- Veuillez noter que les activités du club sont ouvertes à tous les Raymondais, résidents ou non du lac Sept-îles.
- Les gens qui désirent mettre leur embarcation non motorisée à l'eau (kayak et canot) doivent suivre l'horaire.

CLUB DE MARCHÉ « LES MILLE PAS »



Marche de 5 à 6 km d'une durée approximative de 1h30 à la découverte de parcs, de sentiers forestiers ou de petites rues tranquilles de St-Raymond et des environs. Les départs se font toujours au centre multifonctionnel Rolland-Dion et les marcheurs se rendent sur le lieu de marche par covoiturage. Pour info : celinevallee1@yahoo.ca

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	COÛT	INFORMATION :
Mercredi, 13 h 15 25 mars au 17 juin 2020				
	Adulte	Départs du centre multifonctionnel	Gratuit	Céline Vallée 418 210-3508 celinevallee1@yahoo.ca
Mercredi, 9 h 45 24 juin au 2 septembre 2020				



CLUBS ET ASSOCIATIONS

CERCLE DES FERMIERES

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

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

CLUB DE COLLECTIONNEURS DE SAINT-RAYMOND

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

HORAIRE	CLIENTÈLE	ENDROIT	COÛT	INFORMATION
20 mars, 17 avril, 15 mai 2020	Adultes et adolescents 12 ans et plus	Centre multifonctionnel Salle de cours	20 \$ Payable à la première rencontre	Gaétan Borgia 418 337-4429

FADOQ CHANTEJOIE

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

LIEU	INFORMATION
Espace Desjardins du centre multifonctionnel Rolland-Dion Parc Alban-Robitaille (été)	418 337-2044

MAISON DES JEUNES

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

CLIENTÈLE	HORAIRE	COORDONNÉES
Adolescents de 12 à 17 ans	Lundi, mardi et jeudi : 18 h à 21 h Vendredi, 18 h 30 à 23 h Samedi, 18 h 30 à 23 h FERMÉ APRÈS LA ST-JEAN-BAPTISTE	119, rue de l'Hôtel de ville Saint-Raymond (Qc) G3L 3V8 Suivez-nous sur FACEBOOK!

SOCIÉTÉ DU PATRIMOINE SAINT-RAYMOND

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

RENCONTRES	LIEU
Premiers lundis du mois à 19 h 30	Centre Augustine-Plamondon

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 modiques et un service de dépannage alimentaire occasionnel pour les familles avec enfants.

HEURES D'OUVERTURE	COORDONNÉES
Mardi, jeudi et vendredi : 9 h à 11 h 30 Mardi et jeudi : 13 h à 16 h Le service fait relâche de juillet à septembre	125, rue des Ormes Saint-Raymond (Qc) G3L 1C4 Téléphone : 418 337-6883

28, 29 ET 30 AOÛT 2020 | SAINT-RAYMOND

L'ÉVÈNEMENT
DE VÉLO DE
MONTAGNE
AU QUÉBEC !



RAID
Bras du Nord
depuis 2004



RAIDBRASDUNORD.COM





NOS PARCS ET ESPACES VERTS

PARC ALBAN-ROBITAILLE

À partir du stationnement de l'école Marguerite-d'Youville, situé sur l'avenue de l'Hôtel-de-Ville, le parc Alban-Robitaille propose un parcours de 650 mètres, bordé aux extrémités par l'agora du Pont-Tessier et par l'air d'entraînement. À l'intérieur du parc, il est possible de pratiquer plusieurs activités: volleyball de plage, roller hockey, basketball, parc BMX, terrain de balle, pétanque, pickleball, shuffleball, jeux d'eau et système d'entraînement.

📍 Accessible par place de l'Église et avenues Saint-Louis et Hôtel-de-Ville

MONT LAURA-PLAMONDON

Parc familial avec modules de jeux qui fait partie du patrimoine religieux avec une élévation importante et une vue imprenable sur Saint-Raymond et une partie de la région de Portneuf.

📍 Chemin du Mont-Laura-Plamondon

PARC VAL-DES-PINS

Parc de quartier avec balançoires, jeux pour enfants, panier de basketball et modules de planche à roulettes.

📍 Rue des Lilas

PARC DE LA TOURBIÈRE

Parc de quartier avec modules de jeux pour enfants.

📍 Avenue de la Tourbière

PARC DU PATRIMOINE

Petit parc de quartier avec modules de jeux pour enfants de 1 à 5 ans, aménagement paysager, bancs et tables.

📍 Route des Pionniers

PARC D'AMUSEMENT DE L'ÉCOLE DE LA GRANDE VALLÉE (BÂTIMENT MARGUERITE-D'YOUVILLE)

Ce parc est conçu pour les jeunes de moins de 10 ans. Des balançoires et des modules de jeux amuseront les enfants.

📍 Avenue Hôtel-de-Ville

PARC DE LA COLLINE

Parc de quartier avec modules de jeux pour enfants.

📍 Avenue de la Colline

PARC SAINT-ALEXIS

Des modules de jeux sont aménagés dans cet espace vert situé en bordure de la vélopiste Jacques-Cartier/Portneuf.

📍 Rues Saint-Alexis et Saint-Jean

PARC ROLAND-G.-CANTIN (LAC BISON)

Parc de quartier avec modules de jeux pour enfants, pétanque et panier de basketball.

📍 Rue Nicolas et route Paquet

PARC SAINT-JEAN-BAPTISTE-DE-LASALLE DE L'ÉCOLE DE LA GRANDE VALLÉE (BÂTIMENT SAINT-JOSEPH)

Conçu pour les jeunes de 9 ans et plus. Une surface de « dek hockey » y est aménagée.

📍 Rue Saint-Cyrille et avenue Morel

RÉSEAU CYCLABLE

En plus de la vélopiste Jacques-Cartier-Portneuf, vous pouvez circuler sur notre voie cyclable urbaine d'une longueur de cinq kilomètres.

PARC RIVERAIN DE LA RIVIÈRE SAINTE-ANNE

Un sentier de 1150 mètres relie le débarcadère de la rue Saint-Hubert et de la vélopiste Jaques-Cartier/Portneuf. Des aires d'accueil sont aménagées à chaque extrémité et des postes d'observation sont disposés sur le parcours.

📍 Rue Saint-Hubert



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

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

www.villesaintraymond.com



NOUS JOINDRE

SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

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