



# GUIDE LOISIRS

AUTOMNE 2019-HIVER 2020

# TABLE DES MATIÈRES

Veuillez cliquer sur un numéro de page pour accéder à la section désirée.

## Renseignements généraux

Installations et plateaux	2
Signification des pictogrammes	4
Procédure d'inscription en ligne pour la Ville de Pont-Rouge	4
Définition du terme « résident »	4
Frais administratifs supplémentaires	5
Modalités de paiement	5
Modalités de remboursement ou de crédit	5
Politique de remboursement ou de crédit	5
Politique d'annulation de location ou de réservation	6
Fêtes	7

ENFANTS	ADOLESCENTS	ADULTES	Disciplines sportives	
●	●		Arbitrage de hockey (formation)	8
●	●	●	Arts martiaux	8
●	●	●	Badminton	10
		●	Conditionnement physique	11
●	●	●	Danse	12
●	●		Gymnastique	14
●	●	●	Hockey	16
●	●	●	Jeux libres en gymnase	18
●			Local 0-5 ans	18
●	●	●	Méditation	19
●			Motricité préscolaire	19
●	●	●	Natation	20
●	●	●	Patinage	36
		●	Pétanque	39
●	●	●	Quilles	39
●	●	●	Ski	40

ENFANTS	ADOLESCENTS	ADULTES	Disciplines sportives (suite)	
●	●	●	Soccer	41
●	●	●	Tennis	42
●	●	●	Volleyball	43



## Installations et plateaux

Lieux	Salles et terrains	Équipement disponible	Tarifcation
<b>Bibliothèque Auguste-Honoré-Gosselin</b> 41, rue du Collège G3H 3A4  Tél. comptoir de prêt : 418 873-4067 Tél. administration : 418 873-4052	Salle d'animation pour ateliers (capacité 30 personnes)	Plus de 19 000 documents imprimés, 2 postes informatiques, projecteur, Wi-Fi, Xbox One et télévision sur roulettes	Abonnement gratuit pour les résidents Cotisation de 60 \$/an pour les non-résidents
<b>Centre communautaire</b> 2, rue de la Fabrique G3H 3J5  Tél. : 581 329-5999  Pour réservation : 418 873-4481, poste 201	Salle de quilles	4 allées de petites quilles, affichage électronique, service de location de souliers	2 parties : 7,50 \$/pers.** 3 parties : 8,75 \$/pers.** Bloc de 4 heures : 150 \$ ** Prix sujet à nb. max et min de participants.
	Local 0-5 ans	Mur d'escalade, trampoline, modules de jeu, etc.	Entrée gratuite Location : Prix sur demande
	Palestre de gymnastique	Tapis de sol	Selon l'activité
<b>Centre de plein air Dansereau</b> 50, rue Dansereau G3H 3G6  Tél. : 418 873-4150  Pour réservation : 418 873-4481, poste 201	Piste multifonctionnelle et sentiers pédestres  En location : Salle de réception (capacité 60 personnes)	Tables, chaises, cuisinette avec petit poêle, frigo, micro-onde et cafetière	100 \$ + 100 \$ dépôt de sécurité
<b>Centre récréatif Joé-Juneau</b> 51, rue du Collège G3H 3A4  Tél. : 418 873-2801  Horaire de glace journalier : 418 873-2801, poste 1  Pour réservation : 418 873-2801, poste 104 Pour réservation de salle(s) : 418 873-4481, poste 201	Patinoire intérieure (glace)	Buts de hockey, barres d'appui	Selon l'activité
	Patinoire et anneau de glace extérieurs	Hors saison : 4 paniers de basketball	Gratuit
	Terrains de balle	2 terrains de balles, éclairage lors des locations	Selon l'activité
	Terrains de tennis	4 terrains synthétiques avec éclairage	Gratuit
	Salle #1 (capacité 20 personnes)	Tables, chaises, Wi-Fi	46 \$
	Salle #2 (capacité 8 personnes)	Tables, chaises, Wi-Fi	28 \$
<b>Complexe Hugues-Lavallée</b> 22, rue de la Fabrique G3H 3J7  Tél. : 418 873-4896  Pour réservation : 418 873-4896, poste 0	Piscine Lyne-Beaumont	6 couloirs de 25 mètres, glissade, tremplin 1 mètre	81,10 \$/162,20 \$ pour 55 min.
	Gymnase St-Charles	Filets de badminton, de tennis et de volleyball, paniers de basketball, délimitation de buts de soccer sur les murs (selon l'activité)	<u>Gymnase complet</u> : 56,10 \$ pour 55 min.
	Gymnase Perce-Neige	Buts de dek hockey, paniers de basketball (selon l'activité)	Gymnase complet : 45,20 \$ pour 55 min.
	Salle de cours (capacité 20 personnes)	Tables, chaises, mur miroirs	25 \$ pour 55 min.
<b>Maison Déry</b> 125, chemin du Roy G3H 2G7  Tél. : 418 873-2027	Centre d'interprétation classé « site historique »	Exposition permanente, visites guidées, sentier pédestre	Gratuit pour les résidents de Pont-Rouge et les membres de la CLHPR Adulte : 3 \$; 12 ans et moins : Gratuit.

\*Veuillez noter que cette tarification n'est pas valide pour les locations ayant lieu les 24, 25, 26 et 31 décembre et 1<sup>er</sup> et 2 janvier.

## Installations et plateaux (suite)

Lieux	Salles et terrains	Équipement disponible	Tarification
<b>Maison des jeunes</b> 6, rue des Rapides G3H 1Z6 Tél. : 418 873-4508	Milieu de vie pour les jeunes de 12 à 17 ans	Tables de babyfoot et de billard, 3 postes informatiques, Wi-Fi, consoles de jeux, etc.	Gratuit
<b>Moulin Marcoux</b> 1, boul. Notre-Dame G3H 3K4 Tél. : 418 873-2027	Salle de spectacle (capacité 150 personnes)	Adapté selon les activités	Prix sur demande
	Salle d'accueil (capacité 40 personnes)	Tables et chaises	18 \$/h ou 183,96 \$ selon l'activité
	Galerie (capacité 70 personnes)	Tables et chaises	18 \$/h ou 183,96 \$ selon l'activité
	Bar (capacité 55 personnes)	Tables, chaises et service de bar	195,46 \$
<b>Parcs extérieurs</b> Tél. : 418 873-4481, poste 201	Espace 360	Modules de jeux et rampes de planche à roulettes, <i>pump track</i> , Wi-Fi, etc.	Gratuit
	Parc Lions (6, rue du Jardin)	Jeux d'eau, équipement d'entraînement, modules de jeux, toilettes, abreuvoir, Wi-Fi, kiosque, aires de pique-nique, terrain de volleyball	Gratuit
	Parc de l'île Notre-Dame	Accès à la promenade Jacques-Cartier et au Moulin Marcoux, parc à chiens, aires de pique-nique, scène extérieure, stationnement	Accès gratuit Location de la scène : selon l'activité
	Parcs de l'École primaire du Perce-Neige	Modules de jeux, bancs et supports à bicyclettes	Gratuit
	Parc des Méandres	Modules de jeux et carré de sable	Gratuit
	Parc des Pionniers	Modules de jeux et aires de pique-nique	Gratuit
	Parc de la Colline	Modules de jeux et carré de sable	Gratuit
	Parc Liseron	Modules de jeux et aires de pique-nique	Gratuit
	Piste de vélo de montage	Piste de type <i>single track</i> de 3,7 km (niveau débutant-intermédiaire)	Gratuit
Promenade Jacques-Cartier	Sentiers pédestres de 4,6 km avec panneaux d'interprétation, belvédères, service de baladodiffusion, aires de pique-nique et équipement d'entraînement	Gratuit	
<b>Place Saint-Louis</b> (hôtel de ville) 189, rue Dupont G3H 1N4 Tél. : 418 873-4481  Pour réservation : 418 873-4481, poste 201	Salle Marcel-Bédard (capacité 235 personnes)	Scène, tables et chaises	140 \$/215 \$ selon l'activité* + 150 \$ dépôt sécurité
	Salles de réunion (capacité 12 à 30 personnes)	Tables et chaises	42 \$* + 150 \$ dépôt sécurité
	Piscine extérieure	Sauveteur sur place	39 \$/78 \$ pour 55 min.
	Les Jardins du 150 <sup>e</sup>	Kiosque pour spectacles, aires de pique-nique, agora	Gratuit
	Salle des bâtisseurs (Maison des aînés)	Cinq allées de pétanque, table de billard, tables, chaises, cuisinette	Selon l'activité
<b>Terrains de soccer</b> Tél. : 418 873-4481, poste 201	Terrain Pleau rue Pleau	Buts, toilettes pendant les matchs, abreuvoir, gradins	Selon l'activité
	Terrain du bassin rue Pleau		Selon l'activité
	Terrain des Rapides rue des Rapides	Buts, gradins, toilettes pendant les matchs	Selon l'activité

\*Veuillez noter que cette tarification n'est pas valide pour les locations ayant lieu les 24, 25, 26 et 31 décembre et 1<sup>er</sup> et 2 janvier.

## Signification des pictogrammes



ACTIVITÉS OFFERTES PAR LA VILLE DE PONT-ROUGE



ACTIVITÉS OFFERTES PAR LES ORGANISMES ACCRÉDITÉS ET LES PARTENAIRES



RETOUR AU MENU PRINCIPAL



RETOUR AU SOUS-MENU



INSCRIPTION EN LIGNE



INSCRIPTION PAR COURRIEL



INSCRIPTION PAR LA POSTE



INSCRIPTION SUR PLACE



INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE

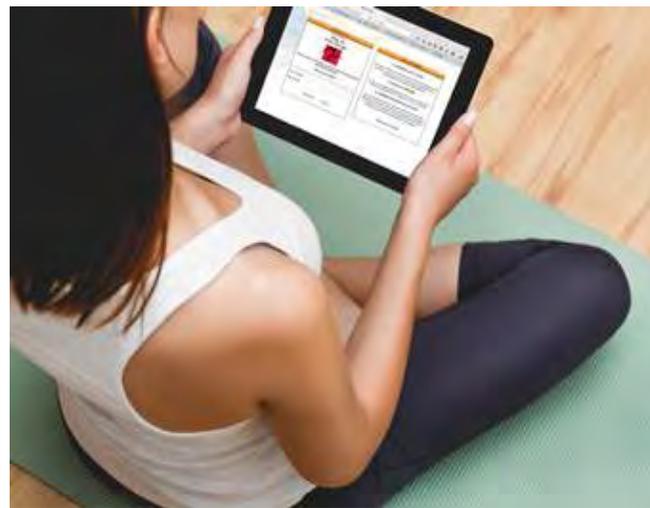
## Procédure d'inscription en ligne pour la Ville de Pont-Rouge

### POUR VOUS INSCRIRE EN LIGNE \* :

- Veuillez vous rendre sur la page d'accueil du [site Web](#) de la Ville de Pont-Rouge. Dans la section « Liens rapides », cliquez sur l'intitulé « [Inscriptions](#) ».
- Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2018, seules les cartes de crédit Visa et MasterCard sont acceptées pour le paiement de vos inscriptions en ligne aux activités sportives et récréatives. Cette mesure s'applique à toutes les inscriptions qui sont gérées par la Ville de Pont-Rouge (incluant le soccer, le tennis, etc.).

### SI VOUS CRÉEZ UN COMPTE :

Veuillez noter que l'ajout d'un nouveau compte causera une mise en attente liée à l'approbation. Des délais de 48 heures sont à prévoir pour l'activation de votre compte. Comme ces délais peuvent être plus importants en période d'inscription, nous vous invitons à créer votre compte avant le début de celle-ci.



## Définition du terme « résident »

Est considérée comme « résident » de la municipalité une personne physique possédant une propriété ou habitant un logis qui est la résidence principale permanente de la famille, c'est-à-dire le lieu où l'ensemble des activités quotidiennes de la personne sont effectuées pendant toute l'année. L'adresse d'un terrain vacant, d'un commerce ou d'un chalet n'est pas comprise dans la notion de « résidence ».

**\*Prenez note que les familles ayant un solde impayé à la Ville de Pont-Rouge n'auront pas accès au service d'inscription en ligne.**

## Frais administratifs supplémentaires

Des frais administratifs seront facturés ou ajoutés au tarif d'inscription dans les cas suivants :

- Chèque retourné par l'institution financière, peu importe la raison;
- Certaines inscriptions reçues après la période d'inscription fixée (à valider avec le Service des loisirs, des sports, de la culture et de la vie communautaire).

Ces frais sont non remboursables.

## Modalités de paiement\*

Les factures doivent être acquittées en entier au moment de l'inscription, selon les modalités suivantes :

- **En ligne :** Vous devrez acquitter votre facture au moyen d'une carte de crédit Visa ou MasterCard.
  - Pour une facture de moins de 200 \$, vous devrez acquitter immédiatement le total de votre facture.
  - Pour une facture de 200 \$ et plus, vous devrez choisir l'une des deux options suivantes :
    1. Acquitter immédiatement le total de votre facture;
    2. Acquitter immédiatement 50 % du total de votre facture et l'autre 50 % par paiement préautorisé couvrant la balance. Vous bénéficierez ainsi d'un délai supplémentaire d'un mois pour le second versement.
- **Sur place :** Vous devrez acquitter votre facture en argent, paiement direct, chèque en date du jour, ou par carte de crédit Visa ou MasterCard.
  - Pour une facture de moins de 200 \$, vous devrez acquitter immédiatement le total de votre facture.
  - Pour une facture de 200 \$ et plus, vous devrez choisir l'une des deux options suivantes :
    1. Acquitter immédiatement le total de votre facture;
    2. Acquitter immédiatement 50 % du total de votre facture et l'autre 50 % par chèque postdaté à un mois de la date du jour.

**Note :** Le non-respect des modalités énoncées ci-dessus entraînera une annulation de votre inscription.

### POUR LES ORGANISMES ACCRÉDITÉS ET PARTENAIRES

Veillez vous référer à la procédure spécifique s'appliquant à chaque activité offerte par nos organismes accrédités et partenaires.

**\*La Ville se réserve le droit d'exiger le paiement complet en argent comptant, carte de crédit ou par paiement direct dans certains cas particuliers, et ce, sans préavis.**

## Modalités de remboursement ou de crédit

### REMBOURSEMENT GÉNÉRAL

Vous référer à notre politique de remboursement présentée ci-dessous.

### REMBOURSEMENT HOCKEY MINEUR ET PATIN

La date limite fixée pour un remboursement ou un crédit partiel au hockey mineur et au patin est le **4 octobre 2019**. Pour plus de détails, veuillez vous référer à notre politique de remboursement décrite ci-dessous.

### REMBOURSEMENT SOCCER

Pour connaître toutes les modalités de remboursement relatif au soccer, veuillez vous référer à la politique de remboursement du Club de soccer Mustang de Pont-Rouge que vous trouverez à la section « Inscription » du site Web du CSMPR au [www.mustangpr.com](http://www.mustangpr.com).

## Politique de remboursement ou de crédit

### VOUS AVEZ DROIT AU REMBOURSEMENT OU CRÉDIT COMPLET :

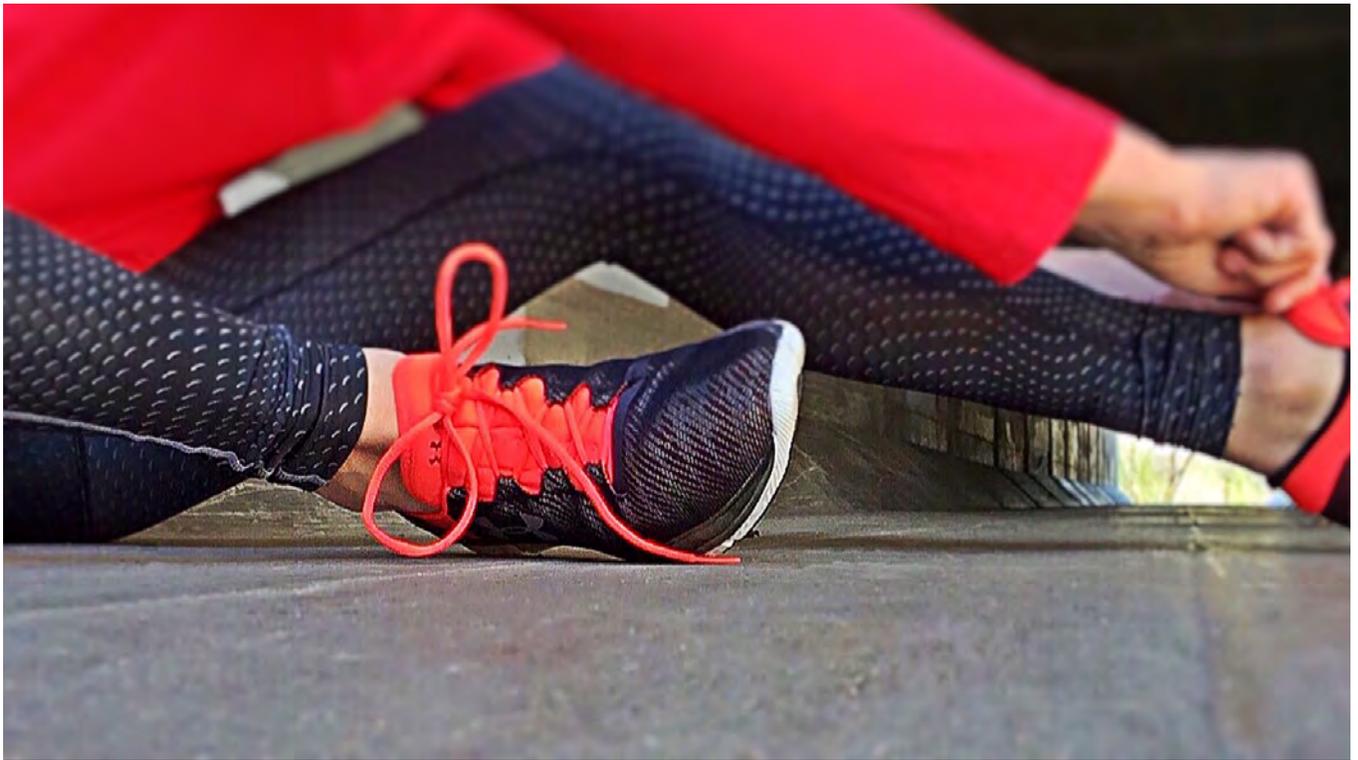
- Si l'inscription est annulée par le Service des loisirs, des sports, de la culture et de la vie communautaire;
- Si la grille horaire de l'activité est changée par le Service des loisirs, des sports, de la culture et de la vie communautaire, et que vous ne pouvez plus suivre l'activité ou y participer en raison d'un conflit d'horaire causé par ce changement.

### VOUS AVEZ DROIT AU REMBOURSEMENT OU CRÉDIT PARTIEL :

- Si vous abandonnez avant le début de l'activité;
- Si vous devez abandonner en raison d'un déménagement, d'une maladie ou d'une blessure (un billet médical sera exigé);
- Si vous abandonnez avant la date limite déterminée pour le hockey mineur et le patin;
- Si vous abandonnez avant la date limite fixée pour le soccer.

**Le remboursement ou crédit partiel sera effectué de la façon suivante :**

- Remboursement ou crédit au prorata des cours restants;
- Des frais administratifs de 15 \$ seront retenus en cas de remboursement ou de crédit.



## Politique de remboursement ou de crédit (suite)

### VOUS N'AUREZ DROIT À AUCUN REMBOURSEMENT OU CRÉDIT :

- Si vous abandonnez pour des raisons personnelles pendant ou après l'activité (sauf pour le hockey mineur et le patin);
- Si vous êtes absent à un ou plusieurs cours de l'activité à laquelle vous êtes inscrit;
- Si vous abandonnez après la date limite déterminée pour le hockey mineur et le patin (voir page précédente).

Dès que l'une ou l'autre de ces situations survient, vous devez remplir rapidement un [formulaire de demande de remboursement ou de crédit](#) par participant. Celui-ci est disponible sur le [ville.pontrouge.qc.ca](http://ville.pontrouge.qc.ca) à l'onglet « Service aux citoyens », dans la section « Formulaires ».

Par la suite, veuillez acheminer le formulaire au Service des loisirs, des sports, de la culture et de la vie communautaire. **Le calcul du remboursement se fait à partir de la date et de l'heure de la réception du formulaire complété.** Si votre demande de remboursement ou de crédit est acceptée, des frais administratifs de 15 \$ seront retenus. Prévoyez un délai de 45 à 55 jours pour recevoir votre remboursement par la poste s'il y a lieu. Tout remboursement de moins de 30 \$ sera effectué sous forme de note de crédit.

## Politique d'annulation de location ou de réservation

Toute annulation de location ou de réservation doit être signifiée, auprès des responsables, au moins cinq jours avant la tenue de l'activité. Une annulation signifiée dans un délai moindre entraînera la facturation de la totalité des frais.

Un remboursement pourra être effectué à la demande du locataire, pourvu que le délai ci-haut mentionné soit respecté. En pareil cas, il faudra prévoir des frais administratifs de 15 \$ et un délai de 45 à 55 jours pour la réception du remboursement par la poste.

**La Ville de Pont-Rouge se dégage de toutes responsabilités en cas de perte, de vol ou de bris pouvant survenir dans ses installations.**



Vos enfants sont invités à venir célébrer leur anniversaire dans nos locaux. Invitez les amis et la famille à s'amuser avec vous au gymnase, à la piscine ou à la salle de quilles. Jeux et plaisir seront au rendez-vous!

## AQUAFÊTE ANIMÉE (6 ans et +) 55 min.

Pont-Rouge, St-Raymond, Fossambault, Neuville	Extérieur
78 \$	101 \$

Frais supplémentaires de 32 \$ pour ajouter un moniteur, si plus de 10 personnes.\*

## GYM-O-FÊTE ANIMÉE (6 ans et +) 55 min.

Pont-Rouge	Extérieur
78 \$	101 \$

Frais supplémentaires de 32 \$ pour ajouter un moniteur, si plus de 14 personnes.\*

\*Pour demander un moniteur supplémentaire, vous devez le faire dans les 10 jours précédant la fête.

**Horaire pour les fêtes animées : Samedi ou dimanche, selon la disponibilité des plateaux.**

Possibilité de réserver une salle pour déguster votre gâteau et développer vos cadeaux (voir la section « Installations et plateaux » à la page 2 pour les tarifs).

**Information et réservation :** 418 873-4896, poste 0. Réservez 2 semaines à l'avance SVP.

## FÊTE-O-BAIN (tous âges)

Salle de réunion (90 min.)
37,50 \$

L'accès au bain libre est au coût de 2 \$ par enfant et de 4 \$ par adulte.

Venez profiter de la piscine en participant au bain libre et recevez les amis pour le gâteau et les cadeaux dans une salle.

### La sécurité avant tout

Lors des bains publics, tous les enfants de 7 ans et moins doivent être accompagnés d'une personne de 16 ans et plus. Il est à noter que les enfants doivent rester à portée de main de l'accompagnateur en tout temps dans l'eau.

**Information et réservation :** 418 873-4896, poste 0. Réservez 2 semaines à l'avance SVP.

## QUILL-O-FÊTE (5 à 15 ans)

Forfait 2 parties avec salle pour une heure (maximum de 16 joueurs)
78* \$

Voici une façon originale de célébrer l'anniversaire de votre enfant (entre 5 et 15 ans). Invitez les amis et la famille à s'amuser et mettez à l'épreuve vos habiletés. Les enfants s'en donneront à cœur joie sur les allées de quilles.

Une petite salle décorée est également disponible pour une heure, avant ou après l'activité de quilles, afin de servir votre gâteau.

\* Excluant souliers pour adultes.

**Durée :** 1,5 heure environ pour jouer 2 parties, et 1 heure dans la petite salle pour le gâteau

**Horaire :** Consultez la section « Quilles » à la page 39.

**Réservation :** 418 873-4481, poste 201

**Pour toute annulation, veuillez vous référer à la politique d'annulation présentée à la page 6.**



# ARBITRAGE DE HOCKEY (FORMATION)



## Niveau 1 (1<sup>ère</sup> année)

**Clientèle :** 12 ans et plus

**Date et horaire :** À venir

## Niveau 2 (2<sup>e</sup> année)

**Date et horaire :** À venir

**Matériel requis :** Casque, patins et sifflet.

### Arbitres et marqueurs recherchés!

**Vous êtes un mordru de hockey? Nous sommes à la recherche d'arbitres et de marqueurs pour les parties de hockey mineur et adulte.**

Les candidats doivent être âgés de 12 et plus. Bienvenue à tous et à toutes! Pour plus de renseignements, communiquez au 418 805-3628.

## Recertification (3<sup>e</sup> année et plus)

**Date :** 8 septembre 2019

**Horaire :** 8 h 30 à 12 h 30

### Inscription obligatoire et information :

Jean Bédard par téléphone au 418 805-3628 ou par courriel à [jean.bedard@globetrotter.net](mailto:jean.bedard@globetrotter.net)



# ARTS MARTIAUX

## École de karaté Guy Petit



Le cours de karaté offert permet d'augmenter vos capacités physiques, la concentration et la mémoire, d'apprendre l'autodéfense et les points de pression. Guy Petit est champion du monde en combat et en kata depuis 30 ans.

### COURS DE KARATÉ

**Clientèle :** Enfants (5 ans et +) et adultes

**Horaire :** Les jeudis, 19 h à 20 h 30

**Inscription :** 15 août au 15 septembre 2019

**Session :** 12 septembre au 12 décembre 2019

**Lieu :** Complexe Hugues-Lavallée

**Coût :** Enfant : 70 \$/session; Adulte : 80 \$/session

**Matériel requis :** Kimono ou habit d'éducation physique

**Information :** Shihan Guy Petit (6<sup>e</sup> dan) par téléphone au 418 873-5214 ou par courriel à [guypetit99@hotmail.com](mailto:guypetit99@hotmail.com)

## Tai-Chi Chuan style Wu



Le tai-chi consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Le Tai-Chi Chuan style Wu est une forme de tai-chi moins martiale et plus adaptée à tous les âges. La petite forme (32 mouvements) sera présentée pour commencer avant d'offrir la longue forme (108 mouvements).

**Clientèle :** Adultes

**Horaire :** Lundi, 18 h 30 à 20 h

### Sessions :

Automne : 9 septembre au 25 novembre 2019

Hiver : 13 janvier au 30 mars 2020

**Lieu :** Complexe Hugues-Lavallée (salle de cours)

**Coût :** 75 \$/session

**Information :** Claude Pedneault par téléphone au 418 208-1027 ou par courriel à [claud.pedno@hotmail.com](mailto:claud.pedno@hotmail.com)



# ARTS MARTIAUX

## Karaté Shaolin Kempo



L'École de karaté de Normand Groleau (ceinture noire 7<sup>e</sup> dan et plus de 40 ans d'expérience), qui existe depuis 33 ans, vous offre la possibilité de travailler sur votre condition physique et votre concentration. La confiance en soi, la persévérance et la synchronisation dans les mouvements sont aussi des atouts importants. Le tout se déroule dans une atmosphère joviale et respectueuse. Une diversité est prévue dans les cours afin de vous permettre de travailler différents aspects des arts martiaux. Soyez les bienvenus dans notre équipe!

**Clientèle :** Enfants de 5 ans à adultes de tous les âges

**Lieu :** Complexe Hugues-Lavallée

**Inscription :** En tout temps, par courriel à [francepoirier58@hotmail.com](mailto:francepoirier58@hotmail.com).

**Coût :** Informez-vous sur les tarifs. Plusieurs possibilités sont offertes lorsque plusieurs membres d'une même famille s'inscrivent aux différents cours.

**Saison 2019-2020 :** De septembre à mai inclusivement

**Information :** Normand ou France par téléphone au 418 873-3132 ou par courriel à [francepoirier58@hotmail.com](mailto:francepoirier58@hotmail.com)

### COURS POUR LES ENFANTS DE 5 À 8 ANS

- Le vendredi de 18 h 15 à 19 h 15, à raison d'une fois par semaine;
- Ce cours est offert en session de 10 semaines;
- Les cours se tiendront du 6 septembre 2019 au 22 mai 2020\*;
- Informez-vous sur le cours des *Bouts de choux*.

### COURS POUR LES ENFANTS DE 9 ANS ET PLUS

- Le vendredi de 19 h 15 à 20 h 15, à raison d'une fois par semaine;
- Ce cours est offert en session de 10 semaines;
- Les cours se tiendront du 6 septembre 2019 au 22 mai 2020\*;
- Cours idéal pour les parents qui désirent participer avec leurs enfants.

### COURS POUR LES ADOLESCENTS ET ADULTES

- Les lundis et mercredis de 19 h à 20 h 30 et les vendredis de 19 h 15 à 20 h 15;
- L'inscription à ces cours se fait sur une base mensuelle avec une possibilité de 3 cours par semaine;
- Une pratique libre est offerte après chaque cours;
- Les cours se tiendront du 4 septembre 2019 au 22 mai 2020.\*

**\*Pas de cours du 21 décembre 2019 au 5 janvier 2020 inclusivement.**

## Aikibudo



L'Aikibudo est un art martial traditionnel d'origine japonaise qui puise ses fondements dans les techniques de combat des samourais. Dans un environnement sans compétition, le travail est axé principalement sur les projections et les contrôles articulaires, l'esquive et la canalisation, et s'inspire de l'une des plus anciennes écoles d'armes du Japon, le Katori Shinto Ryu, maniement du sabre (bokken), Bo, Naginata, etc. Nous travaillons le corps, la technique et l'esprit, le tout dans le respect et la bonne humeur.

**Clientèle :** 14 ans et plus

**Lieu :** Palestre du Centre communautaire

**Horaire :** Jeudi, 19 h à 20 h 30

#### Sessions :

Automne : 12 septembre au 19 décembre 2019

Hiver : 9 janvier au 14 mai 2020

**Coût :** 65 \$/session (essai gratuit en tout temps)

**Inscription :** En tout temps, par téléphone ou par courriel.

**Information :** Jocelyn Huet (4<sup>e</sup> dan Aikibudo, 2<sup>e</sup> dan Katori Shinto Ryu) par téléphone au 418 337-8643 ou par courriel à [dominique.jocelyn@hotmail.com](mailto:dominique.jocelyn@hotmail.com)



## Ligues

Si vous désirez faire partie d'une ligue, communiquez avec nous afin de laisser vos coordonnées aux responsables de ligue. Vous pouvez aussi créer votre propre ligue (5 semaines minimum). Pour vérifier les disponibilités et connaître les coûts, communiquez avec nous au 418 873-4896, poste 0.

Nous demandons aux responsables de ligue de nous contacter afin de conserver leur priorité. Pour la session d'automne 2019, vous devez présenter vos demandes **avant le mercredi 21 août 2019**, et pour la session d'hiver 2020, **avant le mercredi 11 décembre 2019**.

Vous devez fournir :

- ◆ Les dates de votre session (début et fin);
- ◆ Liste des joueurs
  - Noms;
  - Numéros de téléphone;
  - Courriels (pour transmettre la facture).

**La participation aux ligues doit être payée par tous les joueurs, au plus tard à la première semaine de la saison.**

### NOTES :

**Les chaussures à semelle noire et la nourriture sont interdites dans les gymnases. Prévoyez une paire d'espadrilles que vous utiliserez exclusivement à l'intérieur. Seules les bouteilles d'eau sont acceptées. Merci de votre collaboration.**

## Jeux libres

Il est aussi possible de jouer au badminton de façon ponctuelle. Communiquez avec la réception pour connaître les disponibilités et réserver un terrain.

**Horaire :** Peut être modifié sans préavis en fonction des besoins de l'École du Perce-Neige.

### Tarification ponctuelle (55 min.) :

Enfant-étudiant : 3,60 \$

Adulte : 5,15 \$





# CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Les cours de Restez actifs 50+ et de Stretching et tonus sont offerts en partenariat avec le Centre de formation de Portneuf.

**Documents obligatoires à remettre, avant le premier cours, à la réception du Complexe Hugues-Lavallée :**

- ▶ Carte d'identité avec photo (carte d'assurance maladie ou permis de conduire);
- ▶ Original du certificat de naissance (grand format si possible).

N.B. : Les documents obligatoires doivent être fournis si c'est votre première inscription à ce cours ou si vous n'avez pas participé à une des sessions de l'année précédente.

**Information :** 418 873-4896, poste 0



## Restez actifs 50+



Ce programme d'activité physique a été conçu et développé pour les personnes de 50 ans et plus qui veulent améliorer ou maintenir leur forme. Il inclut la pratique d'exercices variés sur une musique entraînante en compagnie d'une animatrice motivante. Venez bouger deux fois par semaine et prendre ainsi de bonnes habitudes pour votre santé physique et mentale.

**Lieu :** Salle Marcel-Bédard de la Place Saint-Louis (porte 14)

### Horaire :

Groupe 1 : Mardi, 10 h 30 à 11 h 25 et vendredi, 9 h à 9 h 55

Groupe 2 : Mardi, 13 h à 13 h 55 et vendredi, 10 h à 10 h 55

Groupe 3 : Mardi, 11 h 30 à 12 h 25 et vendredi, 11 h à 11 h 55

**Coût :** Pont-Rouge : 51,50 \$; Extérieur : 64,40 \$.

Session (12 semaines)	Automne	Hiver
<b>Inscriptions</b>	9 au 13 septembre 2019	6 au 10 janvier 2020
<b>Dates des sessions</b>	17 septembre au 10 décembre 2019*	14 janvier au 3 avril 2020

\*Pas de cours le mardi 5 novembre 2019.

Priorité de deux jours accordée aux résidents de Pont-Rouge.

## Stretching et tonus



Ce cours, qui s'adresse aux personnes de 50 ans et plus, vise à améliorer la posture et la flexibilité et à renforcer le tonus musculaire tout en douceur sur une musique inspirante.

**Lieu :** Salle Marcel-Bédard de la Place Saint-Louis (porte 14)

**Horaire :** Groupe intermédiaire : Jeudi, 13 h à 13 h 55

Groupe débutant : Jeudi, 14 h à 14 h 55

**Coût :** Pont-Rouge : 25,75 \$; Extérieur : 32,20 \$.

Session (12 semaines)	Automne	Hiver
<b>Inscriptions</b>	9 au 13 septembre 2019	6 au 10 janvier 2020
<b>Dates des sessions</b>	19 septembre au 5 décembre 2019	16 janvier au 2 avril 2020

Priorité de deux jours accordée aux résidents de Pont-Rouge.



# DANSE

## MP Danse : country-pop



MP Danse vous offre la possibilité d'apprendre la danse country-pop, un style coloré et actuel basé sur les airs populaires joués à la radio, tout en améliorant votre santé et votre mémoire. Manon Poitras est une enseignante-chorégraphe reconnue dans le milieu pour ses compétences, son dynamisme et son entrain communicatif. Elle vous fera découvrir sa passion, la danse country-pop.

**Clientèle :** 12 ans et plus, peu importe le niveau

**Session :** 16 janvier au 16 avril 2020

**Horaire :** Débutant : Jeudi, 18 h 15 à 19 h 30  
Débutant-intermédiaire : Jeudi, 19 h 30 à 20 h 45

**Lieu :** Salle Marcel-Bédard de la Place Saint-Louis (porte 14)

**Coût :** 10 \$/cours (14 cours)

**Inscription :** À venir

**Information :** Manon Poitras par téléphone au 418 802-8832 ou par courriel à [man.poitras@hotmail.com](mailto:man.poitras@hotmail.com)



## Danse en ligne



Êtes-vous prêt à exercer votre mémoire, tout en bénéficiant d'une belle mise en forme? Venez nous voir et vous amuser en dansant le foxtrot, le cha cha, la rumba, le triple swing et plus encore!

**Clientèle :** Adulte (minimum de 10 personnes par groupe)

**Horaire :**

- Débutant : vendredi, 15 h 20 à 16 h 20
- Intermédiaire : vendredi, 14 h 10 à 15 h 10
- Avancé : vendredi, 13 h à 14 h

**Session :** 13 septembre au 13 décembre 2019

**Coût :** 7 \$/cours

**Lieu :** Salle Marcel-Bédard de la Place Saint-Louis (porte 14)

**Information :** Lisette Germain, 418 873-2188

**Inscription :** Sylvie Roy, 418 873-4588





# DANSE

## École de danse Swing Nomade



### Danse swing Solo

Venez apprendre en solo le vocabulaire des danses swing, au son de la musique jazz des années 20-30-40, dans une ambiance dynamique et joyeuse. Les jazz steps et le charleston n'auront alors plus aucun secret pour vous! Ouvert à tous!

**Horaire :** Jeudi, 18 h à 19 h 15

**Session :** 23 janvier au 16 avril 2020 (pas de cours le 5 mars)

**Coût :** Tarif préinscription jusqu'au 13 janv. 2020 : 135 \$;  
Tarif régulier : 150 \$.

### Lindy-Hop 1 (Swing 3)

*Prérequis : cours swing 2*

Ce cours est la continuité du cours de danse swing 2 avec l'apprentissage des rythmiques en « triple steps » et mouvements en 6 et 8 temps. **Places limitées à 12 personnes.**

**Horaire :** Mercredi, 19 h à 20 h 30

**Session :** 15 janvier au 8 avril 2020  
(pas de cours le 4 mars)

**Coût :** Tarif préinscription jusqu'au 8 janv. 2020 : 150 \$;  
Tarif régulier : 165 \$.

**Professeurs :** Céline Cartelli et Cédric Thivierge

**Lieu :** Salle de cours du Complexe Hugues-Lavallée

**Inscription et information :** Par téléphone au 418 913-8366 ou par courriel à [danseswingnomade@gmail.com](mailto:danseswingnomade@gmail.com)

Vous pouvez consulter notre site Web au [www.swingnomade.com](http://www.swingnomade.com) ou notre page Facebook « Danse Swing Nomade ».

**Professeure :** Céline Cartelli assistée de Jonathan Houle.

### Danse swing 1

Découvrez les rythmes entraînants et joyeux de cette danse sociale des années 20, 30 et 40. Avec ou sans partenaire, venez bouger au son de la musique jazz-swing. Plaisir garanti! Ouvert à tous!

**Horaire :** Jeudi, 19 h 30 à 20 h 45

**Session :** 23 janvier au 16 avril 2020 (pas de cours le 5 mars)

**Coût :** Tarif préinscription jusqu'au 13 janvier 2020 : 135 \$;  
Tarif régulier : 150 \$.





## DANSE

### Studio de danse Fahrenheit



Studio de danse Fahrenheit, l'excellence en danse depuis 1994.

Domicilié depuis environ 20 ans à Donnacona, le Studio de danse Fahrenheit a déménagé, en juillet 2017, ses bureaux administratifs et ses locaux de danse à Pont-Rouge. Lyrique, jazz, gymnastique au sol, hip-hop, street-funk, et autres danses seront plus que jamais accessibles aux citoyens de la ville et des environs.

Nous entraînon des danseurs élités âgés de 7 ans et plus dans divers styles de danse afin de les rendre le plus polyvalents possible. Originalité, dynamisme, attitude, diversité et plaisir décrivent bien les valeurs qui nous animent.

Faites partie de cette aventure hors du commun dès maintenant!

**Clientèle :** 3 ans et plus

**Lieu :** 189, rue Dupont, 2<sup>e</sup> étage, suite 260

**Durée :** 12 semaines

**Dates :** 3 septembre au 30 novembre 2019 (spectacles de fin de session)

**Information :** [info@studiofahrenheit.ca](mailto:info@studiofahrenheit.ca)

**Coût :** Surveillez notre page Facebook et notre site Web pour connaître nos prix à [www.studiofahrenheit.ca](http://www.studiofahrenheit.ca).



## GYMNASTIQUE



#### Dates d'inscription :

- 27 au 31 août 2019 : Gymnastes inscrits à la session hiver 2019 au Club ActiGym et résidents de Pont-Rouge;
- 1<sup>er</sup> au 7 septembre 2019 : Non-résidents de la Ville de Pont-Rouge.

Veillez respecter les délais, sans quoi votre enfant perdra sa priorité. Les places s'envolent rapidement.

Inscription : Vous devez vous rendre sur le site Web [www.actigym.com](http://www.actigym.com) et cliquer sur l'onglet « Inscription en ligne Amilia ». **Seul le paiement en ligne par carte de crédit est accepté.** Nous confirmerons votre inscription par courriel quelques jours avant le début des cours.

#### Politique familiale

- Un rabais de 10 % sera accordé aux familles de 2 enfants ou plus qui sont inscrits au Club ActiGym à la même session.

#### Inscription à une deuxième activité

- Un rabais de 10 % sera accordé à ceux qui s'inscrivent à plus d'une activité pendant la même session.

#### Aucun remboursement

Sauf dans les cas suivants :

1. Si vous abandonnez avant le début de l'activité, vous avez droit au remboursement. Un montant de 15 \$ équivalant aux frais administratifs sera retenu.
2. Si vous devez abandonner en raison d'une blessure (un billet médical sera exigé). Les cours manqués seront remboursés.

**Information :** [info@actigym.com](mailto:info@actigym.com)



# GYMNASTIQUE (suite)



## SECTEUR GYMNASTIQUE PETITE ENFANCE : DÉBUT DES COURS LE 7 SEPTEMBRE 2019 (14 SEMAINES)

Cours	Horaires	Tarifs résident	Tarifs non-résident
<b>Pirouette</b> 3 ans et plus avec parent/1 h (Préalable : avoir 3 ans pendant la session)	Samedi 10 h ou 11 h	168 \$	226,80 \$
<b>Culbute</b> 4 ans sans parent/1 h (Préalable : avoir 4 ans pendant la session)	Samedi 9 h	168 \$	226,80 \$

## SECTEUR GYMNASTIQUE RÉCRÉATIF : DÉBUT DES COURS LE 7 SEPTEMBRE 2019 (14 SEMAINES)

Cours	Horaires	Tarifs résident	Tarifs non-résident
<b>Arabesque</b> 5 ans/1 h	Samedi 9 h, 10 h, 12 h ou 13 h	168 \$	226,80 \$
<b>Équilibre</b> 6-7 ans/1 h	Samedi 11 h, 12 h ou 13 h	168 \$	226,80 \$
<b>Rondade</b> 8-10 ans /1 h 30	Samedi 9 h ou 10 h 30	252 \$	340,20 \$
<b>Flic Flac</b> 9-11 ans/1 h 30	Samedi 9 h ou 10 h 30	252 \$	340,20 \$
<b>Saut de main</b> 9-11 ans/1 h 30	Samedi 12 h 30	252 \$	340,20 \$
<b>Salto</b> 12 ans et plus/1 h 30	Samedi 12 h 30	252 \$	340,20 \$

## SECTEUR GYMNASTIQUE COMPÉTITIF : DÉBUT DES COURS LE 7 SEPTEMBRE 2019 (14 SEMAINES)

Cours	Horaires	Tarifs résident	Tarifs non-résident
<b>Réseau régional compétitif</b>	À venir	À venir	À venir
<b>Réseau provincial compétitif</b>	À venir	À venir	À venir

Tarif résident : Pont-Rouge

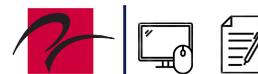
Tarif non-résident : autres

**Lieu de tous les cours :** Palestre du Centre communautaire de Pont-Rouge.



# HOCKEY

## Hockey mineur



Catégories	Âges	Années de naissance
Pré-novice	5-6 ans	1 <sup>er</sup> janvier 2013 au 31 décembre 2014
Novice	7-8 ans	1 <sup>er</sup> janvier 2011 au 31 décembre 2012
Atome	9-10 ans	1 <sup>er</sup> janvier 2009 au 31 décembre 2010
Pee-Wee	11-12 ans	1 <sup>er</sup> janvier 2007 au 31 décembre 2008
Bantam	13-14 ans	1 <sup>er</sup> janvier 2005 au 31 décembre 2006
Midget	15-16-17 ans	1 <sup>er</sup> janvier 2002 au 31 décembre 2004
Junior	18-19-20 ans	1 <sup>er</sup> janvier 1999 au 31 décembre 2001

**Clientèle :** 5 à 20 ans (voir les catégories présentées dans le tableau ci-contre)

**Lieu :** Centre récréatif Joé-Juneau

**Début :** Pré-novice : 18 septembre  
Camp AA-BB : vers le 19 août  
Autres catégories : fin août

**Inscription :** Il est encore possible de s'inscrire en ligne ou sur place au Service des loisirs, des sports, de la culture et de la vie communautaire (à l'hôtel de ville).

**Information :** 418 873-4481, poste 201

### TARIFICATION HOCKEY MINEUR (à partir du 12 juillet 2019, 12h)\*

Enfants de la même famille	Pont-Rouge, Saint-Basile, Sainte-Catherine, Fossambault-sur-le-Lac	Extérieur
1 <sup>er</sup> enfant	305\$	610 \$
2 <sup>e</sup> enfant	230 \$	
3 <sup>e</sup> enfant	205 \$	
4 <sup>e</sup> enfant et +	195 \$	

**Modalités de paiement et de remboursement :** Vous référer à la page 5.

**\*Pour la catégorie Junior :** Un montant supplémentaire obligatoire de 120 \$ est exigé lors de l'inscription afin de couvrir l'excédent des frais d'arbitrage.

### NOTES :

**Pour les nouveaux :** Vous devez fournir obligatoirement, lors de l'inscription, la carte d'assurance maladie ou l'original du certificat de naissance de votre enfant.

**Équipement et matériel requis pour les nouveaux :** Casque noir ou rouge (approuvé CSA), grille et/ou visière (approuvée CSA), protège-cou (approuvé CSA), épaulettes, coudes, gants, culotte noire ou rouge, jambières, support athlétique, patins de bonne qualité et bâton de hockey.





# HOCKEY

## Dek hockey



Il est possible de pratiquer le dek hockey au gymnase Perce-Neige situé au Complexe Hugues-Lavallée.

Si vous désirez faire partie d'une ligue, communiquez avec nous afin de laisser vos coordonnées aux responsables de ligue.

Voici les plages horaires des ligues déjà établies :

- Mardi, 19 h 30 à 20 h 55
- Samedi, 13 h à 14 h 55
- Dimanche, 19 h à 20 h 25

Vous pouvez aussi créer votre propre ligue (5 semaines minimum). Veuillez vérifier les disponibilités du gymnase en communiquant avec la réception.

Nous demandons aux responsables de ligue de communiquer avec nous afin de conserver leur priorité.

Pour la session d'automne 2019, vous devez présenter vos demandes avant le **mercredi 21 août 2019**, et pour la session d'hiver 2020, avant le **mercredi 11 décembre 2019**. Dans les deux cas, vous devez fournir les dates de votre session (début et fin).

**Lieu :** Gymnase Perce-Neige, Complexe Hugues-Lavallée

**Horaire :** Peut être modifié sans préavis selon les besoins de l'École du Perce-Neige.

**Information :** 418 873-4896, poste 0

### NOTES :

**Les chaussures à semelle noire et la nourriture sont interdites dans les gymnases. Prévoyez une paire d'espadrilles que vous utiliserez exclusivement à l'intérieur. Seules les bouteilles d'eau sont acceptées. Merci de votre collaboration.**

## Hockey adulte (ligues) au Centre récréatif Joé-Juneau



### OLD TIMER

**Clientèle :** 40 ans et plus

**Horaire :** Jeudi, 21 h 30

**Coût :** 490 \$ pour 30 parties

**Début :** 5 septembre 2019

**Inscription :** Au Service des loisirs (à l'hôtel de ville) :

- Anciens : Jusqu'au 8 août 2019;
- Nouveaux : La liste sera complétée à partir du 12 août.

**Mode de paiement :** 1 ou 2 versement(s) payable(s) à l'ordre de Ligue Old Timer Pont-Rouge, remis lors de l'inscription; le 2e versement doit être daté du 1er décembre 2019.

**Information :** 418 873-2801, poste 104

### SAMEDI SOIR

**Horaire :** Un samedi aux deux semaines, 19 h 30

**Début :** 21 septembre 2019

**Inscription :** Michel Bussières, 418 873-3058

### MATINALE AMICALE

**Clientèle :** 18 ans et plus (participation)

**Horaire :** Lundi ou jeudi, 6 h 30 à 7 h 50

**Début :** 20 août 2019

**Inscription :** Hugo Clermont, 418 873-0422

### OLYMPIQUE « B »

**Clientèle :** 18 ans et plus (Olympique B)

**Horaire :** Mardi à 21 h 30, mercredi à 20 h 30 et à 21 h 45

**Début :** 27 août 2019

**Inscription :** Daniel Lehouillier, [daniellehouillier@yahoo.ca](mailto:daniellehouillier@yahoo.ca)

### FÉMININ ADULTE

**Clientèle :** Femmes de 18 ans et plus

**Horaire :** Dimanche, 17 h 30

**Début :** 22 septembre 2019

**Inscription :** Angèle Corriveau, 418 873-5216

### M & M

**Clientèle :** Olympique C participation (18 ans et plus)

**Horaire :** Mardi, 6 h 20 à 7 h 40

**Début :** 20 août 2019

**Inscription :** Martin Grenier, 418 808-4927



**NOUVEAU**

## JEUX LIBRES EN GYMNASSE

### Au Complexe Hugues-Lavallée

Les gens qui désirent pratiquer un sport à l'intérieur peuvent le faire dans les gymnases. Des paniers de basketball et des buts de hockey sont disponibles. Vous devez fournir votre propre matériel (ballon, bâton de hockey, etc.). Prendre note que le gymnase n'est pas exclusif à la personne qui vient pratiquer son activité libre, cela diffère d'une réservation de gymnase.

**Clientèle :** Tous

*Les enfants de 14 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte dans le gymnase pendant ces périodes.*

**Lieu :** Gymnases Perce-Neige et Saint-Charles du Complexe Hugues-Lavallée

**Horaire :** Vérifiez les disponibilités auprès de la réception en téléphonant au 418 873-4896, poste 0 à partir du lundi pour la semaine en cours.

**Coût :** 5 \$/personne, pour un maximum de 2 heures

#### NOTES :

**Les chaussures à semelle noire et la nourriture sont interdites dans les gymnases. Prévoyez une paire d'espadrilles que vous utiliserez exclusivement à l'intérieur. Aucun « tape » noir sur les palettes de bâton de hockey n'est accepté. Seules les bouteilles d'eau sont tolérées. Merci de votre collaboration.**

**Les employés du Complexe Hugues-Lavallée ne se portent pas responsables des accidents pouvant survenir pendant les périodes de jeux libres.**



**NOUVEAU**

## LOCAL 0-5 ans

### Local pour les tout-petits



Un local de jeux libres est aménagé au sous-sol du Centre communautaire depuis mai 2019. Le local est un endroit dédié aux enfants et spécialement adapté pour le développement moteur. Fréquenter le local permet également de stimuler le développement social des tout-petits. Les enfants joueront dans un décor sous le thème aquatique! L'océan, la plage, les bateaux et les poissons ont de quoi les faire rêver. Surveillez la page Facebook « [Local 0-5 ans Pont-Rouge](#) » pour rester informé.

#### Dates d'ouverture :

Le local est ouvert sur une base régulière du 11 septembre au 20 décembre 2019 et du 8 janvier au 30 mai 2020.

Pour connaître l'horaire du local, veuillez consulter la page Facebook « [Local 0-5 ans Pont-Rouge](#) ».

Possibilité de location pour un groupe ou fête d'enfants.

**Coût :** Entrée gratuite; Location : selon l'activité.

#### Information et réservation :

418 873-4481, poste 201 ou  
[info@ville.pontrouge.qc.ca](mailto:info@ville.pontrouge.qc.ca)

**GRATUIT**





# NOUVEAU MÉDITATION

## Ateliers de méditation pleine conscience



L'objectif de cet atelier est de vous aider à apprendre, comprendre et assimiler la pleine conscience afin de la mettre en application dans votre quotidien. L'idée est de réduire votre stress, sortir du pilote automatique au jour le jour et de vivre pleinement l'expérience du moment présent.

Les bienfaits de la méditation sont reconnus scientifiquement!

Ralentir votre rythme mental ou celui de vos petits est la clé pour vivre ici et maintenant.

**Lieu :** Salle 151 de la Place Saint-Louis (porte 9)

**Coût :** 100 \$ / session de 6 cours

**Session :**

Du 30 septembre au 6 novembre 2019 :

- Adultes : Lundi, 9 h à 10 h 30 **ou**  
Mercredi, 19 h 30 à 21 h
- Enfants : Mercredi, 18 h à 19 h

**Inscription :** Jusqu'au 15 septembre 2019

**Information :** Karine Dion par téléphone au 418 576-5759 ou par courriel à [mousse2229@hotmail.com](mailto:mousse2229@hotmail.com)





## Note préliminaire

Plusieurs activités prévues pour toute la famille se déroulent dans l'enceinte de la piscine Lyne-Beaumont. Vous trouverez les informations s'y rapportant dans les pages suivantes.

Bains publics piscine Lyne-Beaumont	21
Programme d'entraînement personnalisé (14 ans et plus)	23
Location piscine intérieure	23
Procédures d'inscription pour la natation	24
Dates des inscriptions et des sessions de la natation	24
Procédure de paiement pour la natation	25
Reçus d'inscription	25
Comment choisir le bon niveau?	25
Modalités administratives pour la natation	26
Natation enfants	27
Cours de natation privés et semi-privés	29
Olympiques spéciaux Québec (OSQ) - Portneuf	29
Club de sauvetage junior	30
Parent-ados (Nouveau)	30
Formations en sauvetage	31
Moniteur en sécurité aquatique	32
Natation adultes	33
Description des cours pour adultes	34
Club de compétition UNIK	35

Veuillez cliquer sur un numéro de page pour accéder à la section désirée.





## Bains publics piscine Lyne-Beaumont



PISCINE DE 6 COULOIRS, 25 MÈTRES

CASQUE OBLIGATOIRE

### HORAIRE DU 3 SEPTEMBRE AU 23 DÉCEMBRE 2019 ET DU 5 JANVIER AU 12 JUIN 2020

	Bain du matin	Bain du midi	Bain familial	Parent-nageur*	Bain musical	Bain du soir	
Journées	3 couloirs	3 couloirs + glissade	Glissade + plongeon	2 couloirs seulement	3 couloirs + plongeon	3 couloirs + glissade	2 couloirs + plongeon à 21 h
<b>Lundi</b>	5 h 45 à 6 h 40	12 h à 12 h 55					
<b>Mardi</b>		12 h à 12 h 55		17 h à 17 h 55			20 h 30 à 21 h 25
<b>Mercredi</b>	5 h 45 à 6 h 40	12 h à 12 h 55					20 h 30 à 21 h 25
<b>Jeudi</b>		12 h à 12 h 55		17 h à 17 h 55			20 h 30 à 21 h 25
<b>Vendredi</b>	5 h 45 à 6 h 40	12 h à 12 h 55		18 h à 18 h 55	20 h à 20 h 55		
<b>Samedi</b>			13 h 30 à 14 h 55				
<b>Dimanche</b>			13 h 30 à 14 h 55	15 h à 15 h 55		18 h 30 à 19 h 55	

\* Parent-nageur : possibilité de nager en longueur pendant les cours pour enfants.

Changement sans préavis, veuillez consulter le site Internet de la Ville de Pont-Rouge.

Bains annulés : Samedi 25 janvier et dimanche 26 janvier 2020.

Lors des bains publics, tous les enfants de 7 ans et moins doivent être accompagnés d'une personne de 16 ans et plus. Il est à noter que les enfants doivent rester, en tout temps, dans l'eau à portée de main de l'accompagnateur.

### TARIFS DES BAINS PUBLICS

Clientèles	Tarif à la fois	Carte de 20 entrées*	
		Pont-Rouge, St-Basile, Neuville, Ste-Catherine, Donnacona, St-Raymond, Fossambault	Extérieur
Enfant : 0-17 ans Étudiant (avec preuve)	2 \$	27 \$	35 \$
Adulte : 59 ans et -	4 \$	54 \$	68 \$
Adulte : 60 ans et +	3 \$	41 \$	52 \$
Familiale (20 entrées adulte + 20 entrées enfant)		80 \$	102 \$

\* Votre carte de bains publics est valide jusqu'à l'utilisation complète de celle-ci.



## Bains publics (suite)



PISCINE DE 6 COULOIRS, 25 MÈTRES

CASQUE OBLIGATOIRE

### BAINS PUBLICS SUPPLÉMENTAIRES

Dates	3 couloirs + glissade	3 couloirs + plongeon	Glissade + plongeon
Vendredi 8 novembre 2019			13 h 30 à 14 h 55
Vendredi 27 décembre 2019	18 h 30 à 19 h 55		13 h 30 à 16 h 25
Samedi 28 décembre 2019			13 h 30 à 16 h 25
Dimanche 29 décembre 2019		18 h 30 à 19 h 55	13 h 30 à 16 h 25
Lundi 30 décembre 2019			13 h 30 à 16 h 25
Vendredi 3 janvier 2020	18 h 30 à 19 h 55		13 h 30 à 16 h 25
Samedi 4 janvier 2020			13 h 30 à 16 h 25
Vendredi 7 février 2020			13 h 30 à 14 h 55
Mardi 3 mars 2020			13 h 30 à 14 h 55
Mercredi 4 mars 2020			13 h 30 à 14 h 55
Jeudi 5 mars 2020			13 h 30 à 14 h 55
Vendredi 6 mars 2020			13 h 30 à 14 h 55

Changement sans préavis, veuillez consulter le site Internet de la Ville de Pont-Rouge.



### POUR GARDER NOTRE QUALITÉ D'EAU

- Le port d'une couche de bain étanche est obligatoire pour les enfants de 2 ans et moins;
- L'entrée à la piscine sera refusée à toute personne présentant des signes d'infection cutanée, de maladie contagieuse, de nausée et/ou de diarrhée. SVP, faites preuve de vigilance;
- Le casque de bain est obligatoire pour tous;
- Il est obligatoire de prendre une douche avant d'entrer dans l'eau.

### CHAUSSURES ET POUSETTES

Les chaussures provenant de l'extérieur ainsi que les poussettes sont interdites dans les vestiaires et sur le bord de la piscine.

### FERMETURE DES INSTALLATIONS

#### Piscine Lyne-Beaumont :

- Du 10 août au 2 septembre 2019 inclusivement.

#### Complexe Hugues-Lavallée et Piscine Lyne-Beaumont :

- 19 au 23 août 2019 (entretien du CHL);
- 2 septembre 2019 (fête du Travail);
- 24, 25, 26 et 31 décembre 2019 (période des fêtes);
- 1<sup>er</sup> et 2 janvier 2020 (période des fêtes);
- 10 avril 2020 (Vendredi saint);
- 12 et 13 avril 2020 (dimanche de Pâques et lundi de Pâques).



## Programme d'entraînement personnalisé (14 ans et plus)



Ce service vous permet de participer aux bains publics en profitant d'un programme d'entraînement personnalisé. Ce programme d'entraînement est disponible en tout temps et se révèle très intéressant pour toute personne de 14 ans et plus qui désire :

- Se remettre en forme;
- Ajouter de la diversité dans un programme d'entraînement déjà existant;
- Profiter de l'entraînement en piscine pour soulager des maux physiques.

### Description :

1. Rencontre d'évaluation avec un entraîneur privé d'une durée de 15 minutes afin de connaître vos habiletés, vos capacités et vos objectifs;

2. Création de votre programme personnalisé;

3. Rencontre explicative du programme avec démonstration et correction au besoin de vos mouvements, d'une durée de 45 minutes avec l'entraîneur, ainsi que remise d'une carte de 10 accès aux bains publics.

**Tarifs :** Pont-Rouge : 98,95 \$ Extérieur : 110,15 \$

**Horaire :** Sur rendez-vous au 418 873-4896, poste 0.

Possibilité de renouveler votre programme personnalisé avec le même moniteur au tarif suivant :  
Pont-Rouge : 91,80 \$ Extérieur : 103 \$



## Location de la piscine Lyne-Beaumont



### Location de la piscine intérieure (55 min.)

Pont-Rouge, St-Raymond, Fossambault, Neuville	Extérieur
81,10 \$	162,20 \$

Des frais supplémentaires peuvent être ajoutés selon le nombre de baigneurs : 32 \$/heure par sauveteur supplémentaire.





## Procédures d'inscription pour la natation



Vous pouvez faire votre inscription en ligne ou sur place pendant la période d'inscription. Pour vous inscrire en ligne, veuillez vous rendre sur la page d'accueil du [site Internet](#) de la Ville de Pont-Rouge. Dans la section « Liens rapides », choisir l'intitulé « [Inscriptions](#) ». Puis, cliquez sur le bouton rouge « Inscriptions en ligne ». Prenez note que les personnes ayant un solde impayé à la Ville de Pont-Rouge n'auront pas accès au service d'inscription en ligne.

### Avantages de procéder à l'inscription en ligne

1. Vous n'avez pas à vous déplacer;
2. Votre inscription est saisie automatiquement et vous évitez ainsi les délais de traitement;
3. Vous êtes informés des places disponibles en temps réel.

### Informations générales pour les inscriptions

- Une priorité de 2 jours est accordée aux résidents de Pont-Rouge;
- Pour profiter du rabais de 15 \$ applicable aux inscriptions de natation, vous devez faire l'inscription et le paiement pendant la période d'inscription;
- Les inscriptions en ligne débutent dès 8 h 30 la première journée et se terminent à 23 h 59 la dernière journée;
- Du soutien technique est offert pendant la période d'inscription, sur les heures de bureau, en composant le 418 873-4896, poste 0.

## Dates des inscriptions et des sessions de la natation



### COURS DE GROUPE ENFANTS, COURS DE FORMATION ET COURS PRIVÉS

Dates de sessions	Session 1 3 septembre au 28 octobre 2019	Session 2* 9 novembre 2019 au 17 janvier 2020	Session 3 1 <sup>er</sup> février au 27 mars 2020	Session 4 18 avril au 12 juin 2020	Session 5 29 juin au 14 août 2020
Dates d'inscription	12 au 16 août 2019	21 au 25 oct. 2019	13 au 17 janv. 2020	23 au 27 mars 2020	8 au 11 juin 2020

\* Pas de cours de natation du 22 décembre 2019 au 4 janvier 2020 inclusivement.

### COURS DE GROUPE ADULTES

Dates de sessions	Session 1 8 septembre au 14 décembre 2019	Session 2 10 janvier au 9 avril 2020	Session 3 18 avril au 12 juin 2020	Session 4 29 juin au 14 août 2020
Dates d'inscription	12 au 16 août 2019	2 au 6 décembre 2019	23 au 27 mars 2020	8 au 11 juin 2020



## Procédure de paiement pour la natation



### EN LIGNE

Si vous effectuez votre inscription en ligne, vous devrez obligatoirement payer par carte de crédit :

- Visa;
- MasterCard.



### SUR PLACE

Si vous effectuez votre inscription sur place, vous devrez payer à la réception du Complexe Hugues-Lavallée selon les modes de paiement suivants :

- Argent comptant exact;
- Débit;
- Cartes de crédit (Visa et MasterCard acceptées);
- Chèque :
  - Au nom de « Ville de Pont-Rouge »;
  - Tout chèque doit être daté au plus tard à la fin de la période d'inscription.

Pour plus d'information sur les modalités de paiement, veuillez vous référer à la page 5 du guide.

## Reçus d'inscriptions



Nous vous invitons à imprimer vos reçus si nécessaire. Pour ce faire, veuillez [cliquer ici](#). Puis, entrez vos informations pour vous connecter et cliquez sur « Mon profil », « Profil de l'utilisateur » et sur « Mon historique de facture ».

## Comment choisir le bon niveau?



Les enfants doivent être classés selon leur âge et leurs habiletés en piscine. Par exemple, le cours « Initiation poupon » s'adresse aux enfants de 0-12 mois et le programme préscolaire « Étoile de mer » à « Baleine », aux enfants de 12 mois à 5 ans. Pour intégrer les niveaux « Loutre de mer » à « Baleine », un enfant doit avoir au minimum 3 ans lors de la première semaine de cours de la session. En ce qui concerne le programme « Junior », le nageur doit avoir un minimum de 6 ans lors de la première semaine de cours de la session.

**Évaluation :** Si vous doutez du niveau du participant, nous vous offrons la possibilité de le faire évaluer en piscine par un moniteur (durée : 10 à 15 minutes).

**Coût :** Pont-Rouge : 11 \$; Extérieur : 13,60 \$.

**Horaire :** Sur rendez-vous au 418 873-4896, poste 0

**Pour l'automne 2019,** réservez votre séance d'évaluation avant le 9 août, car la piscine ne sera plus disponible après cette date.





## Modalités administratives pour la natation



### CONFIRMATION DE COURS

Veillez prendre note que les inscriptions sont limitées, un minimum de personnes doit s'inscrire pour assurer la tenue d'une activité de natation et il y a un maximum de places offertes pour la majorité des activités. L'administration de la piscine se réserve le droit d'annuler une activité pour laquelle le nombre minimum de participants n'est pas atteint.

Dans la semaine précédant le début des cours, vous recevrez une confirmation téléphonique de votre inscription.

### PERSONNEL AQUATIQUE

Les membres de notre personnel peuvent enseigner des cours différents d'une session à l'autre. Nous ne pouvons donc garantir ou divulguer leurs noms. L'affectation du personnel se fait après la période d'inscription.

### INTERRUPTION DES COURS

Certaines situations nous obligent à fermer parfois la piscine après que les cours aient débuté.

- Si plus de 50 % du temps d'enseignement du cours a été donné, il n'y aura pas de reprise de cours à la fin de la session, aucun crédit ou remboursement ne sera émis;
- Si moins de 50 % du temps d'enseignement du cours a été donné, le cours sera entièrement repris à la fin de la session, au même horaire, lorsque la situation le permettra. Il n'y a aucune possibilité de remboursement.

### ANNULATION ET REPRISSE DE COURS

Pour des raisons qui sont hors de notre contrôle (bris mécanique, tempête de neige, qualité de l'eau, etc.), il est possible que nous soyons dans l'obligation d'annuler un ou des cours. Dans ce cas, la reprise de cours se fait toujours à la fin de la session au même horaire. Lorsqu'une reprise de cours n'est pas possible, l'administration crédite le cours annulé. Il n'y a aucune possibilité de remboursement.

En cas de doute sur la tenue de l'activité lors de mauvais temps, il est de votre responsabilité de communiquer avec nous par téléphone ou de consulter le [site Internet](#) de la Ville de Pont-Rouge. L'information sera également disponible sur la [page Facebook](#) de la Ville de Pont-Rouge.

Prenez note qu'en cas d'absence à un cours (motivée ou non), il n'est pas possible de le reprendre ou de le déplacer.

### CARNETS POUR LES ENFANTS

Les participants qui ont déjà un carnet de progression sont priés de l'apporter au premier cours. Les carnets des enfants absents lors du dernier cours seront disponibles à la réception.

Prenez note qu'aucun carnet ne sera envoyé par la poste et que nous ne sommes pas responsables des pertes.

### RENCONTRE DE PARENTS

Les parents sont invités à rencontrer le moniteur/monitrice de leur(s) enfant(s) deux fois pendant la session, soit à la fin du quatrième cours pour discuter des progrès de l'enfant et lors du dernier cours pour la remise du carnet.

Les parents sont invités à regarder le déroulement des cours de leur(s) enfant(s) à partir de la mezzanine. Prenez note que, pour une raison de sécurité et de réglementation, vous ne pouvez pas observer les cours de natation à partir du bord de la piscine. Une fois le cours commencé, il est très important que les parents n'interviennent pas auprès de leur(s) enfant(s), car cela risque de perturber le déroulement du cours et peut nuire au cheminement de l'enfant. Ceci s'applique même si l'enfant verse quelques larmes. Nous devons laisser à l'enfant et au moniteur/monitrice un certain temps pour s'adapter. Dans certains niveaux, il est normal qu'il y ait quelques pleurs au premier cours ou que l'enfant n'écoute pas tout le temps. Nous vous invitons à en discuter avec le moniteur/monitrice après le cours.





## Natation enfants



### PARENT-NAGEUR

Possibilité de nager en longueur pendant les cours pour enfants (2 couloirs) : **Dimanche 15 h/Mardi 17 h/Jeu** **di 17 h/Vendredi 18 h**. Voir tarification des bains (page 21).

Niveaux 0-5 ans	Plages horaires (8 semaines)		Tarifs réguliers (tx. incl.)	
			Pont-Rouge, St-Basile, Ste-Catherine, Neuville, Donnacona, St-Raymond, Fossambault	Extérieur
<b>Initiation Poupon</b> Niveau avec adulte 0-12 mois 28 minutes	Dimanche	9 h	56,10 \$	97,20 \$
	Lundi	11 h 30		
	Mercredi	18 h		
	Samedi	9 h 30		
<b>Étoile de mer</b> <b>Canard</b> <b>Tortue de mer</b> Niveaux avec adulte 12-36 mois <b>Ballon dorsal requis</b> 28 minutes	Dimanche	9 h - 9 h 30 - 10 h - 10 h 30 - 16 h		
	Lundi	18 h - 18 h 30		
	Mardi	18 h		
	Mercredi	18 h		
	Jeudi	18 h		
	Vendredi	<b>18 h 30</b>		
<b>Loutre de mer</b> Niveau sans adulte 3 ans au premier cours <b>Ballon dorsal requis</b> 28 minutes	Dimanche	9 h - 9 h 30 - 10 h - 11 h - 16 h 30		
	Lundi	18 h - 18 h 30		
	Mardi	18 h - 19 h		
	Mercredi	18 h - 19 h		
	Jeudi	18 h 30		
	Vendredi	<b>18 h 30</b>		
<b>Salamandre</b> <b>Poisson-Lune</b> <b>Ballon dorsal requis</b> 55 minutes	Dimanche	9 h - 10 h 30 - <b>15 h</b> - 16 h	78,25 \$	141,50 \$
	Lundi	18 h		
	Mardi	18 h - 18 h 30		
	Mercredi	18 h - 18 h 30		
	Jeudi	<b>17 h</b> - 18 h		
	Vendredi	<b>18 h</b> - 19 h		
<b>Crocodile</b> <b>Baleine</b> 55 minutes	Samedi	9 h - 10 h - 10 h 30		
	Dimanche	10 h - <b>15 h</b>		
	Mardi	18 h		
	Mercredi	18 h 30		
	Jeudi	18 h		
	Vendredi	<b>18 h</b>		
	Samedi	10 h		

Pour profiter du rabais de 15 \$ applicable aux inscriptions de natation, vous devez faire l'inscription et le paiement pendant la période d'inscription. Il est toujours possible de s'inscrire avant la troisième semaine d'une session pour enfants.



## Natation enfants (suite)



### PARENT-NAGEUR

Possibilité de nager en longueur pendant les cours pour enfants (2 couloirs) : **Dimanche 15 h/Mardi 17 h/Judi 17 h/Vendredi 18 h**. Voir tarification des bains (page 21).

Niveaux 6 ans et plus	Plages horaires (8 semaines)		Tarifs réguliers (tx. incl.)	
			Pont-Rouge, St-Basile, Donnacona, Ste-Catherine, Neuville, St-Raymond, Fossambault	Extérieur
<b>Junior 1</b> 6 ans au premier cours <i>Apportez ballon dorsal au besoin</i>  55 minutes	Dimanche	9 h 30 - 11 h - 16 h	78,25 \$	141,50 \$
	Lundi	18 h		
	Mardi	15 h 30 - 18 h 30		
	Mercredi	18 h 30		
	Jeudi	18 h		
	Vendredi	19 h		
	Samedi	9 h - 11 h		
	Dimanche	9 h 30 - 11 h 30 - <b>15 h</b>		
<b>Junior 2</b>  55 minutes	Lundi	18 h		
	Mardi	18 h		
	Mercredi	18 h 30		
	Jeudi	<b>17 h</b> - 18 h		
	Vendredi	<b>18 h</b> - 19 h		
	Samedi	9 h - 11 h		
	Dimanche	9 h 30 - 10 h 30 - 11 h 30 - 16 h		
	Lundi	18 h		
<b>Junior 3</b>  55 minutes	Mardi	18 h		
	Mercredi	18 h 30		
	Jeudi	15 h 30 - <b>17 h</b> - 18 h		
	Vendredi	<b>18 h</b> - 19 h		
	Samedi	9 h - 10 h - 11 h		
	Dimanche	10 h 30 - 16 h		
	Mardi	18 h		
	Mercredi	18 h 30		
<b>Junior 4</b>  55 minutes	Jeudi	15 h 30		
	Vendredi	<b>18 h</b> - 19 h		
	Samedi	10 h		
	Dimanche	11 h 30 - <b>15 h</b>		
	Mardi	18 h 30		
	Jeudi	18 h		
<b>Junior 5/Junior 6</b>  55 minutes	Vendredi	19 h		
	Samedi	11 h 30		
	Mardi	<b>17 h</b>		
	Vendredi	19 h		
<b>Junior 7/Junior 8</b>  55 minutes	Samedi	11 h 30		
	Mardi	<b>17 h</b>		
	Samedi	11 h 30		
<b>Junior 9/Junior 10</b>  55 minutes	Mardi	<b>17 h</b>		
	Samedi	11 h 30		



À



**RÉCOMPENSEZ  
VOTRE ENFANT  
EN LUI OFFRANT  
L'ÉCUSSON DE  
NATATION EN  
VENTE À LA  
RÉCEPTION.**



## Cours de natation privés et semi-privés



Ces cours sont entièrement adaptés aux besoins de chaque client (3 ans et plus). La supervision directe et continue du moniteur permet une progression individualisée remarquable.

Les cours privés et semi-privés sont offerts **uniquement** par bloc de 25 minutes par jour. **Prenez note qu'en cas d'absence à un cours (motivée ou non), il n'est pas possible de le reprendre ou de le déplacer.**

Lorsque vous complèterez votre inscription en ligne, vous devrez spécifier vos disponibilités. Dans le cas des cours semi-privés, chaque participant doit effectuer une inscription de façon individuelle et indiquer le nom de la personne qui complètera le duo. L'administration communiquera avec vous afin de préciser la journée et l'heure de vos cours dans la semaine précédant le début de la session.

**Attention! Les activités sont contingentées.** Ainsi, nous considérerons votre inscription seulement lors de la réception de votre paiement. Ne tardez pas, car l'ordre de traitement est directement relié au moment de la réception de celui-ci.

Lors de l'inscription, vous devez nous signifier votre intérêt pour les :

- 4 premières semaines de la session (cours 1, 2, 3 et 4);
- 4 dernières semaines de la session (cours 5, 6, 7 et 8);
- 8 semaines de cours (cours 1 à 8).

Cours	Durée 25 minutes	Tarifs réguliers par personne (tx. incl.)	
		Pont-Rouge, St-Basile, St-Raymond, Fossambault, Neuville	Extérieur
Privés	4 cours	91,60 \$	135,80 \$
	8 cours	163,70 \$	249,90 \$
Semi-privés 2 personnes de niveaux similaires (vous devez créer votre groupe)	4 cours	71,60 \$	103,40 \$
	8 cours	124,70 \$	186,70 \$

**Pour profiter du rabais de 15 \$ applicable aux inscriptions de natation, vous devez faire l'inscription et le paiement pendant la période d'inscription.**

## Olympiques spéciaux Québec (OSQ) - Portneuf



Les nageurs de la section OSQ - Portneuf sont des personnes vivant avec une déficience intellectuelle qui se rencontrent une fois par semaine pour socialiser, apprendre les rudiments de la natation et participer à des événements sportifs. Pour joindre le groupe, les participants doivent être en mesure de faire une longueur (25 mètres).

**Horaire :** Mardi, 19 h à 19 h 55

**Coût :** À déterminer en fonction du nombre d'inscriptions

**Session :** 17 septembre 2019 au 7 avril 2020\*

**Inscription :** 12 au 16 août 2019

**Information :** Marie-Pierre Beaumont au 418 873-1802

\* Pas de cours les 24 et 31 décembre 2019 ainsi que le 3 mars 2020.



## Club de sauvetage Junior



Le club s'adresse à une clientèle de 11 ans et plus qui a de l'intérêt pour le sauvetage, mais qui ne peut s'inscrire encore à Médaille et Croix de bronze. Prérequis : Junior 8 réussi.

Contenu du cours :

- Correction de styles de nage;
- Entraînement de l'endurance;
- Entraînement en sauvetage;
- Mises en situation.



Journée	Durée 55 minutes (8 semaines)	Tarifs réguliers par personne (tx. incl.)	
		Pont-Rouge, St-Basile, St-Raymond, Fossambault, Neuville, Ste-Catherine, Donnacona	Extérieur
Dimanche	11 h 30	78,25 \$	141,50 \$

Pour profiter du rabais de 15 \$ applicable aux inscriptions de natation, vous devez faire l'inscription et le paiement pendant la période d'inscription.

Inscription pour l'automne : 21 au 25 octobre 2019

Session : 10 novembre 2019 au 12 janvier 2020\*

\*Pas de cours les 22 et 26 décembre 2019.

## Parent-Ado (NOUVEAU)



Ce cours s'adresse aux adolescents et leur parent(s) qui désirent nager en longueur. Cette activité vous donnera la possibilité d'améliorer et/ou d'apprendre les styles de nage : crawl, dos crawlé et brasse. De plus, vous pourrez améliorer votre endurance cardiovasculaire. Venez faire une activité commune permettant de bouger et d'apprécier les bienfaits de l'eau. Pour y participer, vous devez être capable de nager un minimum de 2 longueurs.

Journées	Durée 55 minutes (14 semaines)	Tarifs réguliers par personne (tx. incl.)	
		Pont-Rouge, St-Basile, St-Raymond, Fossambault, Neuville, Ste-Catherine, Donnacona	Extérieur
Mardi	19 h 30	122,10 \$	229,20 \$
Dimanche	17 h		

- Pour profiter du rabais de 15 \$ applicable aux inscriptions de natation, vous devez faire l'inscription et le paiement pendant la période d'inscription.
- Rabais de 28 \$ par personne sera soustrait pour un 2<sup>e</sup> cours par semaine.

Inscription pour l'automne : 12 au 16 août 2019

Session : 8 septembre au 14 décembre 2019



## Cours de formation en sauvetage



Sessions	Formations	Plages horaires	Durée	Tarifs réguliers (tx. incl.)	
				Pont-Rouge, St-Basile, Fossambault, Neuville, St-Raymond, Donnacona, Ste-Catherine	Extérieur
Septembre et octobre 2019	<b>Étoile de bronze<sup>1</sup></b> Préalables : nager 100 m en continu et 11 ans recommandé	Samedi : 12 h 15 à 13 h 30 (piscine seulement)	7 sept. au 26 oct. (8 semaines)	96,45 \$	116,80 \$
	<b>Médaille de bronze<sup>1-2</sup></b> Préalables : Étoile de bronze réussie ou Junior 10 et avoir 13 ans à l'examen	Samedi : 15 h à 18 h (salle + piscine)  Samedi : 15 h à 17 h 30 (piscine seulement)	7 sept. au 19 oct. (7 semaines)  Examen : 26 oct.	181,55 \$	223,20 \$
Novembre 2019 à janvier 2020	<b>Croix de bronze<sup>1-2-3</sup></b> Préalable : Médaille de bronze réussie	Samedi : 15 h à 18 h (salle + piscine)	9 nov. au 21 déc. (7 semaines)	181,55 \$	223,20 \$
		Samedi : 15 h à 17 h 30 (piscine seulement)	Examen : 11 janvier		
Février à avril 2020	<b>Étoile de bronze<sup>1</sup></b> Préalable : nager 100 m en continu et 11 ans recommandé	Samedi : 12 h 15 à 13 h 30 (piscine seulement)	1 fév. au 21 mars (8 semaines)	96,45 \$	116,80 \$
	<b>Premier soins-général/ DEA<sup>1-3</sup></b>	Samedi et dimanche 8 h à 16 h (salle seulement)	4 et 5 avril	104,50 \$	126,85 \$

Pour profiter du rabais de 15 \$ applicable aux inscriptions de natation, vous devez faire l'inscription et le paiement pendant la période d'inscription.

### Présence au cours :

En s'inscrivant, le participant s'engage à être **présent en tout temps aux formations**. Selon les normes de la Société de sauvetage, le candidat qui s'absente à plus de 25 % du cours aura automatiquement la mention échec. Seul un billet médical pourra justifier une absence sans échec.

Pour l'achat du matériel, prévoir des frais supplémentaires. Passez votre commande à la réception avant le début du cours.

- 1 : Masque de poche requis
- 2 : Manuel canadien de sauvetage requis
- 3 : Manuel canadien de premiers soins requis

### VOICI LE CHEMINEMENT HABITUEL POUR TRAVAILLER SUR LE BORD D'UNE PISCINE (sauveteur et/ou moniteur)

- 11 ans : Junior 10
- 12 ans : Étoile de bronze
- 13 ans : Médaille de bronze
- 14 ans : Croix de bronze
- 15 ans : Moniteur Croix-Rouge
- 16 ans : Premiers soins-général et Sauveteur national





## Moniteur en sécurité aquatique (MSA)



Le cours de MSA vise à fournir aux candidats les connaissances et les compétences nécessaires pour enseigner la natation et la sécurité aquatique, tout en faisant la promotion des comportements sécuritaires dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau. Il permet notamment d'acquérir des connaissances sur les méthodes d'enseignement, les styles d'apprentissage, les techniques de natation, la communication, la supervision sécuritaire, la prévention des traumatismes et la rétroaction.

Préalables	Présence au cours	Matériel requis
<ul style="list-style-type: none"> <li>Formation de Croix de bronze réussie;</li> <li>15 ans au dernier cours;</li> <li>Fournir une photocopie de preuve de ces préalables lors du premier cours.</li> </ul>	<p>En s'inscrivant, le participant s'engage à être présent en tout temps à la formation. Selon les normes de la Croix-Rouge, <b><u>une absence équivaut à un échec</u></b>. Seul un billet médical pourra justifier une absence sans échec.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sifflet;</li> <li>Le cahier d'exercice et l'accès au volet en ligne sont inclus dans le prix d'inscription.</li> </ul>

Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec Bruno Delisle, coordonnateur aquatique, ou consultez le site Internet de la Croix-Rouge Canadienne à [www.croixrouge.ca/msa2016](http://www.croixrouge.ca/msa2016).

**Inscription : 13 au 17 janvier 2020**

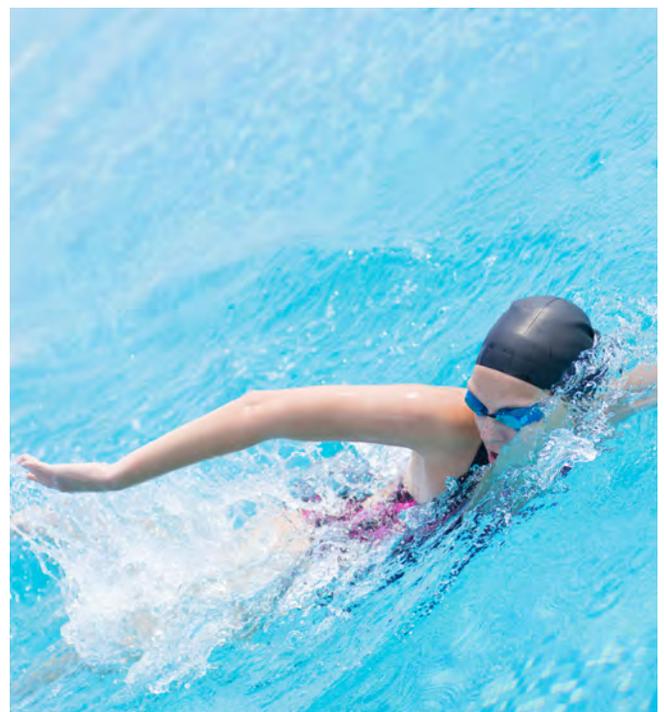
### Tarifs réguliers (tx. incl.)

Pont-Rouge, St-Basile, Fossambault, Ste-Catherine, St-Raymond, Donnacona, Neuville	353,20 \$
Extérieur	402,05 \$

**Pour profiter du rabais de 15 \$ applicable aux inscriptions de natation, vous devez faire l'inscription et le paiement pendant la période d'inscription.**

Voici l'échéancier pour les différents volets du cours MSA :

- Volet évaluation des techniques :
  - Samedi, 15 h à 17 h du 1<sup>er</sup> au 22 février 2020 inclusivement.
- Volet formation en ligne :
  - À la maison, entre le 2 et 15 février 2020 (*prévoir environ 20 heures*).
- Volet stage :
  - En piscine du 16 février au 20 mars 2020 (*3,5 heures durant 3 semaines*).
- Volet en classe et en piscine\* :
  - Samedi, 12 h 30 à 17 h 45 du 7 au 28 mars 2020
  - Samedi, 16 h 15 à 20 h 15 le 4 avril 2020.
- **Pas de cours le 29 février 2020.**





## Natation adultes



Tarifs réguliers (tx. incl.)	Adultes 16 - 59 ans	60 ans et +
Pont-Rouge, St-Basile, Fossambault, Ste-Catherine, St-Raymond, Donnacona, Neuville	114,45 \$	109,45 \$
Extérieur	213,90 \$	208,90 \$

### VOS RABAIS

Pour profiter du rabais de 15 \$ applicable aux inscriptions de natation, vous devez faire l'inscription et le paiement pendant la période d'inscription.

26 \$ par personne sera soustrait pour un 2<sup>e</sup> cours par semaine, et 39 \$ pour un 3<sup>e</sup> cours par semaine. Ces rabais s'appliquent uniquement pour une inscription faite avant le début du cours.

Jour	Heure	Cours	Heure	Cours		
Lundi	8 h 30	Aquaforme et longueurs	Mercredi	8 h	Aquaforme	
	9 h 30	Aquaforme		9 h	Aquaforme combiné (profond et régulier)	
		Aquaforme profond		10 h	Aquaforme et largeurs	
	10 h 30	Aquaforme		11 h	Aquapoussette	
	13 h	Aquaforme léger		Jeudi	19 h 30	Aquaforme
	14 h	Aquaforme profond			19 h 30	Aquaforme profond
	19 h	Aquaforme			10 h	Prénatal
Aquaforme profond		10 h	Aquaforme léger			
20 h	Entraînement et technique	11 h	Aquaforme			
Mardi	10 h	Aquaforme	19 h	Maîtres nageurs		
	11 h	Aquaforme	19 h	Entraînement et technique		
	19 h 30	Maîtres nageurs	19 h 30	Natation triathlon		
		Parent-ado (NOUVEAU)	20 h	Correction de styles*		
	20 h	Natation triathlon	Vendredi	11 h	Aquastretching	
		Dimanche	17 h	Maîtres nageurs		

- Tous les cours sont offerts pendant 13 semaines et ont une durée de 55 minutes à l'exception du cours « Correction de styles », d'une durée de 25 minutes.
- Il est possible de se joindre à un groupe pendant la session en payant, à votre premier cours, le nombre de semaines restantes.
- Il vous est possible de reprendre votre cours durant la session, à une autre plage horaire, si des places sont disponibles dans le même type de cours (type « Aquaforme » ou type « Entraînement »). SVP, téléphonez pour réserver votre place.
- Pour le Prénatal, il est possible de payer à la séance, si la date de votre accouchement est prévue avant la fin de la session. Une inscription par téléphone est requise. Tarifs : Résident : 9 \$; Extérieur : 17 \$.

*Tarifs réguliers de « Correction de styles » 25 min (tx. incl.)	16 ans et +
Pont-Rouge, St-Basile, Fossambault, Ste-Catherine, St-Raymond, Donnacona, Neuville	64,75 \$
Extérieur	114,45 \$

Pour profiter du rabais de 15 \$ applicable aux inscriptions de natation, vous devez faire l'inscription et le paiement pendant la période d'inscription. Les rabais de 2<sup>e</sup> et de 3<sup>e</sup> inscription ne sont pas applicables pour cette activité.



## Description des cours pour adultes



### TYPES DE COURS D'AQUAFORME

#### Aquaforme léger

Ce cours est conçu pour les personnes qui sont moins à l'aise dans l'eau et qui souhaitent profiter de ses bienfaits. Cette activité se déroule dans la partie peu profonde de la piscine. Le rythme du cours est moins soutenu que dans l'aquaforme.

#### Aquaforme

Cette activité se déroule dans la partie peu profonde de la piscine. Il s'agit d'un cours comprenant 30 minutes d'aérobic, 20 minutes d'exercices musculaires priorisant les muscles abdominaux et 5 minutes d'étirements.

#### Aquaforme combiné (profond et régulier)

Ce cours est une combinaison de l'aquaforme et de l'aquaforme profond. Ce cours est constitué de 30 minutes d'aérobic (avec ou sans ceinture d'aquaforme), de 20 minutes de musculation en partie peu profonde priorisant les muscles abdominaux et de 5 minutes d'étirements. Les participants qui le désirent pourront suivre le cours complet dans la partie peu profonde de la piscine.

#### Aquaforme et largeurs

Ce cours est constitué de 30 minutes d'aérobic, de 20 minutes d'exercices de nage en largeur et de 5 minutes d'étirements.

#### Aquaforme et longueurs

Ce cours est une combinaison de l'aquaforme et de l'entraînement et technique. Il s'agit d'un cours incluant 25 minutes d'aquaforme, 25 minutes d'entraînement en longueur et 5 minutes d'étirements. Vous devez être à l'aise dans la partie profonde de la piscine et connaître la base du crawl et du dos crawlé.

#### Aquaforme profond

Ce cours se déroule dans la partie profonde de la piscine. Une ceinture d'aquaforme est proposée pour vous aider à flotter. Essayez cet aquaforme sans la ceinture dans le but d'augmenter l'intensité. Vous devez être à l'aise dans la partie profonde de la piscine et sur le dos. Cette activité est idéale pour les personnes qui ont des maux de dos ou de genoux puisqu'il n'y a pas d'impact au sol.

#### Aquastretching

Ce cours comprend 25 minutes d'aquaforme léger et 30 minutes d'exercices d'étirement et d'assouplissement. L'objectif premier étant le maintien et l'amélioration de la mobilité physique, ce cours est idéal pour les personnes qui ont des prédispositions à l'arthrite ou à l'arthrose. Ces exercices permettront d'assouplir les muscles et de relâcher les tensions articulaires.

#### Aquapoussette

Il s'agit d'un cours d'aquaforme de 35 minutes auquel vous participez accompagné de votre enfant de 3 à 18 mois, installé dans une « poussette aquatique ». Cette activité est suivie d'une initiation à l'eau de 20 minutes pour le bébé.

#### Prénatal

Ce cours est conçu comme un aquaforme. Les exercices proposés sont cependant adaptés à la condition de la femme enceinte. Vous pouvez vous y inscrire peu importe le stade de votre grossesse et en informer votre médecin. Vous avez la possibilité de payer un cours à la fois, seulement si votre date d'accouchement est prévue avant la fin de la session.

### TYPES DE COURS D'ENTRAÎNEMENT

#### Entraînement et technique

Ce cours est offert aux personnes qui désirent s'entraîner en longueur. Que vous débutiez un programme d'entraînement ou que vous désiriez progresser en natation, ce cours saura répondre à vos besoins. Vous aurez l'occasion de parfaire vos techniques pour augmenter l'efficacité de vos styles de nage. De plus, vous pourrez améliorer votre endurance cardiovasculaire.

#### Natation triathlon

Ce cours est proposé afin d'améliorer votre technique de nage et de respiration au crawl. Il a pour objectif d'améliorer votre efficacité et votre endurance à la nage dans le but de participer éventuellement à un triathlon. Une base de la technique de crawl est requise.

#### Maîtres nageurs

Ce cours vous propose plusieurs méthodes d'entraînement (intervalle, chronomètre, pyramidale, etc.) afin de vous dépasser. Vous serez amené à perfectionner vos départs et vos virages. Pour y participer, vous devez être capable de nager au minimum 10 minutes en continu et connaître les quatre styles de nage de compétition.

#### Correction de styles

Ce cours permet la correction de styles de nage par un entraîneur qualifié pendant que vous effectuez votre entraînement personnel. Vous aurez la possibilité de poursuivre votre entraînement durant le bain public qui suit la plage horaire du cours en acquittant les frais requis. Voilà une belle occasion pour améliorer votre efficacité technique dans l'eau et parcourir plus de distance pendant 1 h 30.

#### Parent-ado (NOUVEAU)

Ce cours s'adresse aux adolescents et leur parent(s) qui désirent nager en longueur. Cette activité vous donnera la possibilité d'améliorer et/ou d'apprendre les styles de nage : crawl, dos crawlé et brasse. De plus, vous pourrez améliorer votre endurance cardiovasculaire. Venez faire une activité commune permettant de bouger et d'apprécier les bienfaits de l'eau. Pour y participer, vous devez être capable de nager un minimum de 2 longueurs.



## Club de compétition UNIK



Le Club UNIK est un club de compétition qui permet d'apprendre les différents styles de nage, de développer un lien d'appartenance et de se mesurer à d'autres jeunes à travers la province. Le Club de natation UNIK est reconnu pour développer d'excellents nageurs.



**Session :** Septembre 2019 à juin 2020

**Inscription :** Les 14 et 15 août 2019, de 17 h 30 à 19 h 30, au Complexe Hugues-Lavallée

**Inscription pour les anciens nageurs :** Les paiements par chèques postdatés doivent être reçus au plus tard le 1 octobre 2019. Voir détails dans le Guide UNIK.

**Information :** [uniknatation@gmail.com](mailto:uniknatation@gmail.com)

## Club-école UNIK



Pour la saison 2019-2020, le club-école offre deux sessions de 17 semaines. Tu aimerais apprendre et améliorer le papillon, la brasse, le crawl et le dos crawlé? Le Club-école te permettra d'acquérir les habiletés requises et d'accéder au Club de compétition UNIK (optionnel).

Notez bien que vous pouvez vous inscrire à la session en cours en écrivant à l'adresse mentionnée à la rubrique « Information ».

**Préalable :** Junior 3 réussi

**Lieu d'inscription :** Complexe Hugues-Lavallée

**Dates d'inscription :** De 17 h 30 à 19 h 30

Session 1 : 14 et 15 août 2019

Session 2 : 15 et 16 janvier 2020

**Sessions (17 semaines) :**

Session 1\* : 4 septembre 2019 au 17 janvier 2020

Session 2\*\* : 31 janvier au 7 juin 2020

**Information :** [clubecoleunik@gmail.com](mailto:clubecoleunik@gmail.com)

\* Pas de cours de natation du 18 décembre 2019 au 3 janvier 2020 inclusivement.

\*\* Pas de cours du 1<sup>er</sup> au 6 mars 2020 inclusivement et du 10 au 12 avril 2020 inclusivement.

Options	Mercredi 15 h 30 à 16 h 25	Vendredi 17 h à 17 h 55	Dimanche 17 h 30 à 18 h 25	Tarifs (tx. incl. incluant l'affiliation)
A	•			142,65 \$
B		•		
C			•	
D		•	•	276,55 \$
E	•		•	
F	•	•		
G	•	•	•	
				376,80 \$

Les paiements par chèque doivent être faits à l'ordre du « Club de natation UNIK », en date du 4 septembre 2019.



# PATINAGE

## Programme Patinage Plus (P.P.P.)



Programme d'initiation au patinage pour débutants au cours duquel les mouvements fondamentaux et les habiletés de base sont enseignés par un entraîneur professionnel aidé d'assistants, issus du Club de patinage artistique de Pont-Rouge. Les patineurs progressent à leur propre rythme dans le but de jouer au hockey ou de poursuivre en patinage artistique.

**Clientèle :** Enfants de 4 ans et plus (au 1<sup>er</sup> cours)

**Prérequis :** Bon équilibre

**Horaire :** Mardi, 17 h 35 à 18 h 20

**ET**

Dimanche, 11 h 35 à 12 h 20

**Saison :** 29 septembre 2019 à la fin mars 2020

**Matériel requis :** Casque (approuvé CSA) et petits gants

**Lieu :** Centre récréatif Joé-Juneau

**Coût :** Voir le tableau présenté ci-dessous.

**Note :** Le montant exigé pour la carte de membre et d'affiliation à l'Association canadienne de patinage (assurances), est inclus dans le tarif d'inscription.

**Inscription :** Il est encore possible de vous inscrire en ligne ou sur place (maximum de 60 participants).

**Lieu :** Service des loisirs, des sports, de la culture et de la vie communautaire (à l'hôtel de ville)

**Information :**

[mylenedumont.cpapontrouge@hotmail.com](mailto:mylenedumont.cpapontrouge@hotmail.com)  
ou 418 873-4481, poste 201



## Patinage artistique (privé ou semi-privé)



Ce cours s'adresse à ceux et celles qui, après avoir réussi les leçons du Programme Patinage Plus, désirent poursuivre leur apprentissage et développer des habiletés en patinage (danses, sauts, figures, etc.).

**Important :** Avant de vous inscrire, vous devez avoir prévu un entraîneur privé avec le club, ainsi qu'un budget pour les leçons de ce dernier et les compétitions.

**Clientèle :** Pour tous

**Horaire :** Mardi, jeudi et vendredi, à partir de 15 h 30

**ET**

Dimanche, à partir de 7 h

*\*Horaire détaillé auprès des responsables.*

**Saison :** Mi-septembre 2019 à fin mars 2020

**Lieu :** Centre récréatif Joé-Juneau

**Coût :** Voir le tableau présenté ci-contre.

**Inscription :** Il est encore possible de vous inscrire en ligne ou sur place.

**Lieu d'inscription :** Service des loisirs, des sports, de la culture et de la vie communautaire (à l'hôtel de ville)

**Information :**

[mylenedumont.cpapontrouge@hotmail.com](mailto:mylenedumont.cpapontrouge@hotmail.com)  
ou 418 873-4481, poste 201

### Tarifs P.P.P. et patinage artistique (à partir du 12 juillet 2019, 12 h)

Enfants de la même famille	Pont-Rouge Saint-Basile Sainte-Catherine Fossambault	Extérieur
1 <sup>er</sup> enfant	285 \$	535 \$
2 <sup>e</sup> enfant	210 \$	
3 <sup>e</sup> enfant	185 \$	
4 <sup>e</sup> enfant et +	175 \$	

**Pour les modalités de paiement et de remboursement, vous référer à la page 5.**

**Note :** Le montant exigé pour la carte de membre et d'affiliation à l'Association canadienne de patinage (assurances) est inclus dans le tarif d'inscription.



# PATINAGE

## Patinage artistique (école d'automne)



**Clientèle :** Patineurs inscrits uniquement aux cours privés ou semi-privés pour la saison régulière de patinage artistique.

**Saison :** 19 août au 15 septembre 2019

**Lieu :** Centre récréatif Joé-Juneau

**Coût :** Membre : 1<sup>er</sup> enfant : 65 \$; 2<sup>e</sup> enfant et + : 40 \$  
Non-membre : 1<sup>er</sup> enfant : 120 \$; 2<sup>e</sup> enfant et + : 75 \$

**Inscription :** Avant le 26 juillet 2019

- Dépliants d'inscription disponibles au Service des loisirs, des sports, de la culture et de la vie communautaire (à l'hôtel de ville).
- Places limitées : premier arrivé, premier servi.
- Toute inscription reçue après la date limite sera sujette à un frais supplémentaire de 20 \$.

**Information :** Nancy Chabot, par courriel à [nancychabot.cpastrouge@hotmail.com](mailto:nancychabot.cpastrouge@hotmail.com)

## Patinage de vitesse



Le Club de patinage de vitesse Les Élités de Portneuf offre l'opportunité aux garçons et aux filles de 3 ans et plus de pratiquer le patinage de vitesse récréatif ou compétitif et d'être ainsi plus vite sur leurs patins. Aucun prérequis n'est exigé, sinon le désir d'apprendre à patiner. Les entraînements sont donnés par des entraîneurs compétents et certifiés. Il est encore possible de s'inscrire ! Une location de patins peut être faite auprès du club.

**Inscription :** Du 9 au 13 septembre 2019

**Début :** 27 septembre 2019

**Horaire :** Semaine et fin de semaine

Groupes	Tarifs*
Groupe 3 (école de patin)	288,50 \$
Groupe 2 (2 fois/semaine)	778 \$
Groupe 1 ** (3 fois/semaine)	778 \$

\* Les frais obligatoires d'affiliation à la carte de la Fédération de patinage de vitesse du Québec (FQPV) seront dorénavant payés directement au club par chèque puisque le tarif dépend de l'âge et du niveau du participant.

\*\* Pour le groupe 1, prévoir un chèque de 50 \$ en supplément payable à l'ordre de CPV Les Élités à remettre aussi au moment de l'inscription.

**Information :** Veuillez consulter notre site Web à l'adresse [www.cpvportneuf.com](http://www.cpvportneuf.com) ou communiquez avec nous par courriel à [cpvleselites@outlook.com](mailto:cpvleselites@outlook.com).



# PATINAGE

## Patinage familial



**Clientèle :** Tous

**Horaire :** Tous les samedis, 18 h 30 à 19 h 30

**Dates :** Fin août 2019 au 18 avril 2020, sauf les 7 et 14 décembre 2019 ainsi que le 25 janvier 2020.

**Lieu :** Centre récréatif Joé-Juneau

**Coût :** Gratuit

**Bienvenue à tous!**



## Patinage libre et hockey libre



### Extérieur

La patinoire et l'anneau de glace seront accessibles dès que la température le permettra. Une surveillance et un entretien sont assurés aux heures d'ouverture seulement.

**Horaire :** Fin de semaine, congés fériés et scolaires, de 13 h à 17 h et de 18 h à 21 h

**Lieu :** Derrière le Centre récréatif Joé-Juneau

**Coût :** Gratuit

### Intérieur

Quelques plages horaires sont offertes les jours de semaine. Les horaires peuvent varier d'une semaine à l'autre. Vous devez consulter l'horaire de glace.

### Horaire de glace de la journée :

418 873-2801, poste 1 ou sur la page d'accueil du [ville.pontrouge.qc.ca](http://ville.pontrouge.qc.ca) dans les liens rapides.

**Lieu :** Centre récréatif Joé-Juneau

**Coût :** Gratuit





# CLUB DE PÉTANQUE



Avec ses 5 terrains intérieurs, le Club de pétanque Boule Rouge sera heureux de vous accueillir pour vous divertir et échanger.

**Bienvenue à tous!**

**Horaire :** Tous les mercredi et jeudis, 13 h à 16 h

**Dates :** À venir

**Lieu :** Place Saint-Louis, Maison des aînés

**Coût :** Pour un tournoi, 5 \$

**Information et inscription :** Laurette Paquet au 418 873-4706 (ou 418 873-7455) et Hélène Gingras au 418 873-4327



# QUILLES



Nous invitons la population de Pont-Rouge et du comté de Portneuf à venir profiter de ces services : 4 allées de petites quilles, affichage électronique, service de location de souliers, Quill-O-fête et personnel sur place à votre service.

**Location et réservation :** 418 873-4481, poste 201

**Horaire (sur réservation seulement) :**

- Mercredi, 18 h 30 à 21 h 30
- Vendredi, 16 h à 22 h
- Samedi, 9 h à 22 h
- Dimanche, 12 h 30 à 21 h

**Coût (tx. incl.) :** 7,50 \$/2 parties ou 8,75 \$/3 parties

**Location de souliers :**

- Adulte : 2 \$
- 17 ans et moins : Gratuit

**Location de la salle de quilles :**

Bloc de 4 heures, 4 allées : 150 \$  
Quill-O-fête : 78 \$ (voir détails à la page 7).

**Note :** Nous serons de retour le 3 septembre 2019 pour vous accueillir! Réservation requise.

# SKI SAINT-RAYMOND



Les citoyens de Pont-Rouge peuvent profiter des mêmes tarifs que la population de Saint-Raymond en se présentant à la station Ski Saint-Raymond.

**Information :** 418 337-2866 et [www.skisaintraymond.com](http://www.skisaintraymond.com)

## DATES IMPORTANTES POUR LA SAISON 2019-2020 :

Prévente des billets de saison : 5 au 9 novembre 2019;

Ski bazar : 9 novembre 2019.

## DÉBUT DES INSCRIPTIONS COURS DE SKI ET PLANCHE À NEIGE :

Cours de groupe : 25 novembre 2019;

Cours privés : 2 décembre 2019.

## Ski et planche à neige

- 8 pistes dont 2 sous-bois;
- 2 remontées mécaniques;
- Parc à neige Saint-Raymond-Toyota;
- 2 pistes éclairées en soirée.

## École de ski

- Moniteurs certifiés;
- 4 pentes faciles;
- Pente école avec remontée mécanique.

## Ski assis

Du ski adapté et accessible aux personnes à mobilité réduite, personnes âgées et personnes non-voyantes.

Réservation requise.

## Glissades

- 200 chambres à air;
- 3 allées sécuritaires;
- 1 remontée mécanique.

## Location d'équipement

Possibilité de louer de l'équipement complet ou en partie pour le ski et la planche à neige.

## Cours

- Cours de ski ou de planche à neige;
- Cours privés ou semi-privés.

## Promotion

 Surveillez les promotions offertes par la station tout au long de la saison. [Suivez-nous sur Facebook!](#)





# SOCCER



## Club de Soccer Mustang de Pont-Rouge



Depuis plus de 20 ans, le Club de soccer Mustang de Pont-Rouge (CSMPR) veille à offrir un environnement propice au développement des joueurs de soccer de Pont-Rouge. Le CSMPR offre du soccer tout au long de l'année, tant en été qu'en hiver.

La période d'inscription pour la prochaine saison hivernale aura lieu à la mi-août. Les informations s'y rapportant seront disponibles, en juillet, sur le site Web et sur la page Facebook du club. Les joueurs inscrits à la saison d'été 2019 recevront de l'information à ce sujet par courriel.

**Clientèle :** 5 à 7 ans, 8 à 17 ans et 18 ans et plus

**Bureau administratif :** Place Saint-Louis, 189, rue Dupont, bureau 251 (porte 9)

**Saison :** Octobre à février

**Information :** [info@mustangpr.com](mailto:info@mustangpr.com) ou au 418 873-4481, poste 145

**Coût :** Surveillez notre site Web à [www.mustangpr.com](http://www.mustangpr.com) et notre page Facebook « [Club de Soccer Mustang de Pont-Rouge](#) ».





# TENNIS



## Tennis intérieur



### LIGUES

Il est possible de pratiquer le tennis au Gymnase St-Charles situé au Complexe Hugues-Lavallée. Si vous désirez faire partie d'une ligue, communiquez avec nous afin de laisser vos coordonnées aux responsables de ligues. Vous pouvez aussi créer votre propre ligue (5 semaines minimum). Pour connaître les disponibilités et les coûts, communiquez avec la réception au 418 873-4896, poste 0.

Nous demandons aux responsables de ligues de communiquer avec nous afin de conserver leur priorité. Pour la session d'automne 2019, vous devez présenter vos demandes **avant le mercredi 21 août 2019** et pour la session d'hiver 2020, **avant le mercredi 11 décembre 2019**.

Vous devez fournir :

- ◆ Les dates de votre session (début et fin);
- ◆ Liste des joueurs :
  - Noms;
  - Numéros de téléphone;
  - Courriels (pour transmettre la facture).

### JEUX LIBRES

Il est possible également de jouer au tennis intérieur de façon ponctuelle. Communiquez avec la réception du Complexe Hugues-Lavallée pour connaître les disponibilités afin de réserver le terrain.

#### Tarification ponctuelle (55 min.) :

Enfant-étudiant : 5,65 \$;  
Adulte : 8,20 \$.

**Important :** L'horaire peut être modifié sans préavis en fonction des besoins de l'École du Perce-Neige.



**La participation à une ligue doit être payée par tous les joueurs au plus tard à la première semaine de la saison.**

**Note :** Les chaussures à semelle noire et la nourriture sont interdites dans les gymnases. Prévoyez une paire d'espadrilles que vous utiliserez exclusivement à l'intérieur. Seules les bouteilles d'eau sont acceptées. Merci de votre collaboration.



# VOLLEYBALL

## Volleyball intérieur



Il est possible de pratiquer le volleyball au Gymnase St-Charles situé au Complexe Hugues-Lavallée.

Si vous désirez faire partie d'une ligue, communiquez avec nous afin de laisser vos coordonnées aux responsables de ligues. Voici la plage horaire de la ligue déjà existante :

- Lundi, de 20 h à 21 h 25 (début septembre 2019).

Vous pouvez aussi créer votre propre ligue (5 semaines minimum). Veuillez vérifier les disponibilités du gymnase en communiquant avec la réception au 418 873-4896, poste 0.

**Important :** L'horaire peut être modifié sans préavis en fonction des besoins de l'École du Perce-Neige.

**Note :** Les chaussures à semelle noire et la nourriture sont interdites dans les gymnases. Prévoyez une paire d'espadrilles que vous utiliserez exclusivement à l'intérieur. Seules les bouteilles d'eau sont acceptées. Merci de votre collaboration.





189 rue Dupont

Pont-Rouge (Québec) G3H 1N4

Tél. : 418 873-4481 | Téléc. : 418 873-3494

[info@ville.pontrouge.qc.ca](mailto:info@ville.pontrouge.qc.ca) | [ville.pontrouge.qc.ca](http://ville.pontrouge.qc.ca)