

**PROGRAMMATION
DES LOISIRS**

**AUTOMNE
2024**

PÉRIODE D'INSCRIPTION EN LIGNE
du 26 août 8 h 30 au 8 septembre 16 h.

Inscription au programme de soutien Accès Loisirs :
samedi 14 septembre de 10 h à 12 h au Carrefour municipal, salle 3.

Début des activités : à partir de la semaine du 16 septembre.

COMMENT S'INSCRIRE

- Rendez-vous sur notre site Internet villedeportneuf.com dans la section Loisirs, culture et vie communautaire
- Cliquez sur Inscriptions en ligne, puis connectez-vous à votre compte (ou créez-le, si c'est votre première fois)
- Choisissez le ou les cours qui vous intéressent, puis effectuez le paiement en ligne en suivant les indications

MODES DE PAIEMENT ET COÛTS*

- En ligne : carte de crédit uniquement ; En personne : débit, espèces ou chèque
- Coûts avant taxes. Non taxable pour les moins de 16 ans

POLITIQUE D'ANNULATION

Annulation possible à tout moment avant le début des activités. Des frais d'administration de 10 % s'appliquent après le début des activités. Veuillez noter qu'un nombre minimum de participants est requis pour chaque activité. Si ce minimum n'est pas atteint, l'activité sera annulée et les participants remboursés.

REMBOURSEMENT DES ACTIVITÉS NON DESSERVIES

Vous souhaitez vous inscrire à une activité offerte dans une autre municipalité de la MRC de Portneuf et qui n'est pas offerte par la Ville de Portneuf? Notre politique de remboursement des activités non desservies vous permet de bénéficier d'un remboursement de la différence entre le coût non-résident et résident (valable pour les activités de la même année).

PROGRAMME DE SOUTIEN ACCÈS LOISIRS

Conçu pour les familles, les enfants et les personnes seules vivant une situation de faible revenu, le programme Accès Loisirs favorise l'accès aux loisirs en offrant la gratuité à certaines activités.



Pour bénéficier de ce programme certains critères d'admissibilité sont à respecter :

- Être résident de Portneuf (preuve de résidence obligatoire)
- Avoir un revenu familial avant impôt inférieur au seuil de faible revenu déterminé par Statistique Canada

La disponibilité des activités touchées par le programme dépend de certains critères, dont notamment le nombre de places vacantes.

Pour vous inscrire, présentez vous à la séance d'inscription mentionnée en haut de la page avec une preuve de résidence et de revenu.

ACTIVITÉS LIBRES

Carrefour municipal

- Local 0-5 ans

Base de Plein Air et ses sentiers récréatifs

- Randonnée pédestre
- Vélo de montagne
- Pump track (BMX)
- Local des jeunes

Centre culturel

- Bibliothèque La Découverte (lecture, jeux, ordinateurs)

Parc des Générations

- Modules d'entraînement urbain (Trekfit)
- Pétanque

ORGANISMES OFFRANT DES ACTIVITÉS DE LOISIRS

Association des loisirs de Portneuf (sentiers récréatifs)

Vélo de montagne

Cercle des Fermières Portneuf

Broderie, couture, tricot, etc.

FADOQ de la joie de Portneuf

Activités sociales pour 50 ans et +

La Flèche de l'Archer

Tir à l'arc


Les scouts de Portneuf


Développement des jeunes


Reg'Arts Portneuf


Club photo "Point de Vue"


ADRESSES DES LIEUX DE LOISIRS


 **Base de Plein Air Sentiers récréatifs Portneuf**
451, boul. Gauthier

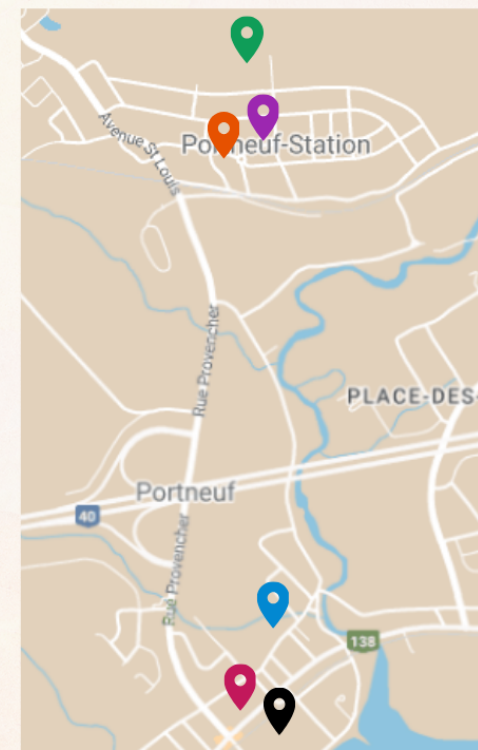
 **Carrefour municipal**
500, rue Notre-Dame

 **Centre culturel**
297, 1er Avenue

 **École de la Riveraine**
105, rue des Écoliers

 **École des Sentiers**
186, avenue Saint-Germain

 **Parc des générations**
2e Avenue. Stationnement au Centre culturel



ADULTES

Activité	Date, heure, lieu	Cout *
Danse en couple (débutant) <i>Professeur : Jacques Bédard</i>	Mardi, 19 h 15 à 20 h 30, 7 cours* Carrefour municipal - salle 1	56 \$ <small>(premier danseur)</small>
Danse en couple (intermédiaire) <i>Professeur : Jacques Bédard</i>	Mardi, 19 h 15 à 20 h 30 7 cours à partir du 28 octobre* Carrefour municipal - salle 1	56 \$ <small>(premier danseur)</small>
Danse en ligne <i>Professeur : Jacques Bédard</i>	Mardi, 18 h à 19 h 15, 13 cours* Carrefour municipal - salle 1	104 \$
Dances latines, rock, valse, et bien d'autres sont au programme sous la supervision d'un professeur d'expérience. *Le cours du 29 octobre se déroule sous la forme d'une soirée dansante qui vous permettra de côtoyer les élèves des autres niveaux.		
Espagnol <i>Animatrice : Adriana Cabrera</i>	Mardi, 18 h 30 à 19 h 30, 13 cours Centre culturel - salle RC06	182 \$
Composé d'une partie théorique, d'exercices, de conversations et d'activités de communication dynamique.		
Informatique - initiation	Centre culturel - salle RC07 Choisissez parmi les sessions suivantes :	Gratuit
<i>Animateur : Jacques Bédard</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Lundi, 9 h à 10 h, 5 cours • Mardi, 9 h à 10 h, 5 cours • Mercredi, 9 h à 10 h, 5 cours • Jeudi, 9 h à 10 h, 5 cours 	
Ces ateliers permettent aux participants de se familiariser avec l'outil informatique : composantes d'un ordinateur (clavier, ports, etc.), interface de travail, outils et logiciels de base (traitement de texte, navigateur internet, wifi, etc.). Ce cours s'adresse initialement aux aînés, mais les adultes ayant des difficultés peuvent intégrer le cours.		
Informatique - atelier spécifique (Courriel, circulaires en ligne)	Centre culturel - salle RC07 Choisissez parmi les sessions suivantes :	Gratuit
<i>Animatrices : Line Labrecque et Josyane Leblond</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mercredi, 13 h à 14 h (25 sept. et 9 oct.) • Mercredi, 15 h à 16 h (25 sept. et 9 oct.) • Mercredi, 19 h à 20 h (25 sept. et 9 oct.) • Jeudi, 13 h à 14 h (26 sept. et 10 oct.) • Vendredi, 9 h à 10 h (27 sept. et 11 oct.) • Vendredi, 10 h 30 à 11 h 30 (27 sept. et 11 oct.) • Mercredi, 19 h à 20 h (16 oct. et 30 oct.) 	
Prérequis : avoir suivi le cours "Informatique - initiation". Ces ateliers sont spécialement dirigés vers la création et la gestion des courriels grâce à différents logiciels (Gmail, Outlook, etc.). Le second cours vise à découvrir les applications en ligne de circulaires (rabais et autres promotions).		

Activité	Date, heure, lieu	Cout *
Location de gymnase <i>(activité libre)</i>	Mercredi, 18 h à 19 h, 13 semaines École la Riveraine	87 \$
	Mercredi, 19 h à 20 h, 13 semaines École la Riveraine	87 \$
Venez pratiquer vos activités sportives favorites en famille ou entre amis en louant un terrain pour la session. Inclut le nombre de joueurs de votre choix. Récupérez votre clé à l'hôtel de ville avant la session (caution de 25 \$ remboursable).		
Marche en forêt <i>Animatrices : Line, Chantale, Henriette</i>	Mercredi, 9 h 30 à 10 h 30, 13 semaines et + Base de Plein Air - Sentiers récréatifs	Gratuit
Venez profiter des bienfaits du plein air à travers cette marche de groupe en forêt accessible à tous.		
Peinture à l'huile ou à l'acrylique (adulte) <i>Professeur : Érika Pères</i>	Lundi, 19 h 15 à 20 h 30, 13 cours Carrefour municipal - salle 3	111 \$
Cours adapté à tous niveaux qui permet d'acquérir des connaissances en dessin, la théorie pratique de la couleur, d'expérimenter la composition et de se familiariser avec plusieurs techniques d'application. Il donne l'occasion de réaliser l'œuvre de son choix. À APPORTER : toile, peinture et pinceaux. Matériel disponible gratuitement aux premiers cours.		
Pickleball en intérieur <i>(activité libre)</i>	Mardi et jeudi, 19 h à 21 h 9 semaines à partir du 15 octobre Riveraine (1 terrain) / Sentiers (1 terrain)	240 \$
Venez pratiquer seul ou en groupe en louant un terrain pour la session. Inclut le nombre de joueurs de votre choix. Récupérez votre clé à l'hôtel de ville avant la session (caution de 25 \$ remboursable). À APPORTER : balle et raquette.		
Pilates (intermédiaire) <i>Professeur : Sylvie Plamondon</i>	Mardi, 17 h à 18 h 15, 13 cours Carrefour municipal - salle 3	130 \$
Pilates (débutant) <i>Professeur : Sylvie Plamondon</i>	Mardi, 18 h 20 à 19 h 35, 13 cours Carrefour municipal - salle 3	130 \$
Exercices de renforcement musculaire axés sur la respiration et la justesse. Les abdominaux et autres muscles posturaux sont très sollicités. Cours idéal pour travailler fort, mais en douceur. À APPORTER : tapis de yoga.		
Spinning <i>(activité libre)</i>	Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30, 13 semaines Carrefour municipal - salle 3	65 \$
Le spinning est un exercice complet utilisant un vélo stationnaire afin de brûler des calories et améliorer votre cardio.		
Viactive (50 ans et +) <i>Professeur : Diane Durand</i>	Mardi, 9 h 30 à 10 h 30, 13 cours Carrefour municipal - salle 1	Gratuit
Ce cours d'entraînement vise à maintenir votre corps et votre esprit actifs grâce à un entraînement d'une intensité adaptée aux 50 ans et plus. Inscription valable pour les sessions d'automne et d'hiver.		





Activité	Date, heure, lieu	Cout *
Local 0-5 ans (activité libre)	Samedi 14 sept. / 12 oct. / 9 nov.** 8 h 30 à 11 h 30 Carrefour municipal - salle 2	Gratuit
Cet espace dispose d'équipements favorisant la découverte et le développement d'habiletés sensorielles, socioaffectives, cognitives et physiques. La surveillance des enfants est sous la responsabilité du parent. Un préposé est présent pour l'accueil.		
Éveil musical (0 - 5 ans) Animatrice : Julie Sa Muse	<p>NOUVEAU</p> <p>**Samedi 9 novembre Choisissez parmi les 3 créneaux horaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 h 30 à 9 h 15 • 9 h 25 à 10 h 10 • 10 h 20 à 11 h 05 Carrefour municipal - salle 2	2 \$
Animés par une spécialiste de la petite enfance, les ateliers de Julie Sa Muse transportent les jeunes enfants dans un univers musical par des jeux, des exercices et la manipulation d'instruments de percussion.		
Biblio Brico (5 - 12 ans) Animatrice : Katherine Ruiz	Les dimanches 29 sept. (10 h à 12 h) / 27 oct. (9 h 30 à 11 h 30) / 24 nov. (9 h 30 à 11 h 30) Centre culturel - Bibliothèque la Découverte	Gratuit
La bibliothèque municipale ouvre ses portes aux enfants pour qu'ils puissent lire, emprunter des livres et partager leurs suggestions. Une activité de bricolage est proposée de façon différente à chaque date. Les enfants doivent être accompagnés d'un parent, mais sont libres de se présenter quand bon leur semble durant la période d'ouverture. Aucune inscription requise.		
Danse Hip-Hop (6 - 8 ans) Professeur : Jacques Bédard	Jeudi, 18 h à 19 h 6 cours à partir du 4 novembre Carrefour municipal - salle 1	48 \$
Ce cours de danse urbaine s'adresse aux enfants débutant de 6 à 8 ans. À APPORTER : chaussures de sport.		
Peinture à l'huile ou à l'acrylique (enfant 8 ans +) Professeur : Érika Pères	Lundi, 18 h à 19 h 15, 13 cours Carrefour municipal - salle 3	111 \$
Cours adapté à tous niveaux qui permet d'acquérir des connaissances en dessin, la théorie pratique de la couleur, d'expérimenter la composition et de se familiariser avec plusieurs techniques d'application. Il donne l'occasion de réaliser l'œuvre de son choix. À APPORTER : toile, peinture et pinceaux. Matériel disponible gratuitement aux premiers cours.		
Initiation à la vidéo (9 - 12 ans) Animatrice : Christine Brochu	Mercredi 18 sept. / 25 sept. / 2 oct. / 16 oct. 18 h à 19 h Centre culturel - salle RC06	60 \$
Une activité ludique pour apprendre les bases de la réalisation vidéo : techniques de prise de vue (plan large, traveling, etc.) et montage. L'objectif est de produire une vidéo utilisant toutes les techniques. Aucune expérience requise.		

Activité	Date, heure, lieu	Cout *
Prêt à rester seul (9 ans et +) Formateur : F.P.S.	Vendredi 11 octobre, 9 h à 15 h Carrefour municipal - salle 1	52.19 \$
Offre aux jeunes des compétences pour se garder seul en toute sécurité. Inscription en ligne sur formationensecurisme.com/formation-jeunesse en indiquant le code du cours : 241689		
Gardiens avertis (11 ans et +) Formateur : F.P.S.	Vendredi 22 novembre, 8 h 30 à 16h 30 Carrefour municipal - salle 1	56.53 \$
Cours conçu pour les jeunes qui souhaitent garder des enfants. À APPORTER: poupée, papier, stylo, lunch froid, bouteille d'eau Inscription en ligne sur formationensecurisme.com/formation-jeunesse en indiquant le code du cours : 241690		
Vélo de montagne (10 - 13 ans) Professeur : Alexandre Marcotte	Samedi 14 et 21 sept. 9 h à 10 h 30 Base de Plein Air - Sentiers récréatifs	74 \$
Vélo de montagne (14 ans et +) Professeur : Alexandre Marcotte	Samedi 14 et 21 sept. 10 h 45 à 12 h 15 Base de Plein Air - Sentiers récréatifs	74 \$
Apprenez ou développez vos habiletés au vélo de montagne grâce aux conseils avisés d'un spécialiste dans le domaine. Cours semi-privé (maximum 6 par groupe) pour débutant qui s'adapte au niveau de chacun. À APPORTER : votre vélo, un casque (obligatoire) ; vêtements longs conseillés, bouteille d'eau. Places limitées		
Local des jeunes (10 - 12 ans)	Mercredi, 17 h à 20 h 30 Base de Plein Air - Local des jeunes	Gratuit
Local des jeunes (12 - 17 ans)	Vendredi, 18 h à 22 h Base de Plein Air - Local des jeunes	Gratuit
Sous la supervision d'intervenants (es), le "LDJ" est un lieu de rencontre et de divertissement dans lequel les jeunes participent à différentes activités. Afin de développer leur potentiel, ils seront amenés à organiser leurs propres activités de financement afin de les aider à atteindre leurs objectifs : sorties ou activités récompensées de leur choix. De plus, l'équipe est présente pour les écouter, répondre à leurs interrogations et les soutenir au besoin.		
L'accès au local est gratuit, mais l'inscription est obligatoire et peut se faire en tout temps de l'année 2024-2025. À certaines dates le LDJ ferme ses portes. Veuillez consulter la coordonnatrice sur place pour plus de détails. Vous pouvez également suivre la page Facebook : www.facebook.com/localdesjeunesp9 ou "LDJ Portneur"		



Suivez-nous !



Les loisirs de la ville de Portneuf

Ville de
Portneuf



Détails et informations : (418) 286-3844

info@villedeportneuf.com

www.villedeportneuf.com

Hôtel de Ville : 655-A av. de l'Église, Portneuf, QC G0A 2Y0

Ouvert du lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30.

Le vendredi de 9 h à 12 h