

**PROGRAMMATION
DES LOISIRS**

**AUTOMNE
2025**

PÉRIODE D'INSCRIPTION EN LIGNE
du 25 août 9 h au 7 septembre 23 h 59.

Inscription au programme de soutien Accès Loisirs :
samedi 13 septembre de 10 h à 12 h au Carrefour municipal, salle 3.

Début des activités : à partir de la semaine du 14 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). **Attention, nouvelle plateforme!**
- Choisissez le ou les cours qui vous intéressent, puis effectuez le paiement en ligne en suivant les indications

MODES DE PAIEMENT ET COUTS*

- En ligne : carte de crédit uniquement ; En personne : débit, espèces ou chèque
- Couts 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).

**NOUVEAUX
RABAIS**

AINÉS (50 ans +) : -10% | FAMILLES : 2e enfant -25%, 3e enfant -50%

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**

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

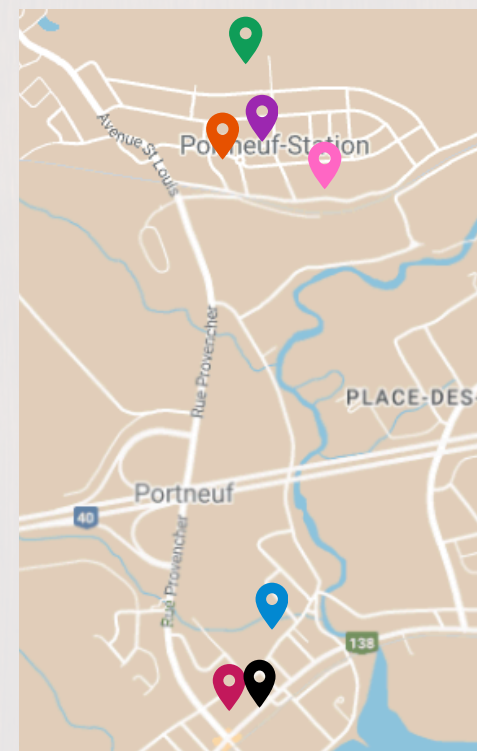
Développement des jeunes

Reg'Arts Portneuf

Club photo "Point de Vue"

ADRESSES DES LIEUX DE LOISIRS

-  **Base de Plein Air / Sentiers**
451, boul. Gauthier
-  **Carrefour municipal**
500, rue Notre-Dame
-  **École des Sentiers**
186, avenue Saint-Germain
-  **Parc des Ancêtres**
Rue Notre Dame / Av. du Parc
-  **École de la Riveraine**
105, rue des Écoliers
-  **Centre culturel**
297, 1er Avenue
-  **Parc des Générations**
2e Avenue - Stationnement au Centre culturel





Activité	Date, heure, lieu	Cout *
Conférence : Ma maison écolo et écono, un geste à la fois <i>Avec : Le jour de la Terre</i>	Lundi 3 novembre, de 18 h 30 à 19 h30 Carrefour municipal - salle 1	Gratuit
Découvrez de bonnes pratiques et réduisez vos factures sans perdre en confort. Bouchées et grignotines gratuites pour les inscrits.		
Broderie/couture : réparations créatives et ornements (16 ans+) <i>Professeure : Marie-Hélène Martin</i>	Lundi, 18 h 45 à 20 h 45, 6 cours Début : 13 octobre Centre culturel - RC-06	129 \$
Venez apprendre quelques techniques afin de réparer votre vêtement préféré avec style ou d'ornementer un vêtement auquel il manque un petit quelque chose. À APPORTER : Un crayon, 2-3 vêtements à réparer. Si vous avez : ciseaux à tissus, coupe-fil, découpeur, règle de 30cm, cerceaux à broder (environ 4 à 6").		
Broderie en relief (16 ans et +) <i>Professeure : Colombe Bourque</i>	Samedi 27 sept. et 11 oct. de 9 h à 15 h 30 Carrefour municipal - salle 3	34 \$
À APPORTER : Un cerceau à broder de 10 pouces, une paire de ciseaux, un cahier de note, un crayon et vos inspirations. Matériel fourni : aiguilles, matières, fils, perles, paillettes, etc.		
Circuit entre aînés (50 ans+) <i>Animateur : Jacques Bédard</i>	Jeudi, 9 h 30 à 10 h 30, 9 semaines Début : 16 octobre Carrefour municipal - salle 2	Gratuit
Venez vous entrainer de façon sécuritaire et efficace grâce à ce circuit conçu par des professionnels de la santé.		
Danse en couple <i>Professeur : Jacques Bédard</i>	Mardi, 19 h 15 à 20 h 30, 13 cours Carrefour municipal - salle 1	111 \$ (premier danseur)
Danse en ligne <i>Professeur : Jacques Bédard</i>	Mardi, 18 h à 19 h 10, 13 cours Carrefour municipal - salle 1	111 \$
Danses latines, rock, valse, et bien d'autres sont au programme sous la supervision d'un professeur d'expérience.		
Espagnol <i>Professeure : Adriana Cabrera</i>	Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30, 13 cours Centre culturel - salle RC06	189 \$
Composé d'une partie théorique, d'exercices, de conversations et d'activités de communication dynamique.		
Fabrication de savon (16 ans et +) <i>Avec : Savons Marino</i>	Lundi 6 oct. de 18 h 30 à 21 h Centre culturel - salle RC06	77 \$
Initiation à la confection de savons (théorie et pratique). Repartez avec votre barre de savon de 600g à a fin de l'atelier.		
Poterie (16 ans et +) <i>Professeur : Patrick Roy</i>	Mercredi, 18 h 30 à 21 h 30, 7 cours Début : 29 octobre Carrefour municipal - salle 3	245 \$

Activité	Date, heure, lieu	Cout *
Peinture à l'huile ou à l'acrylique (adulte) <i>Professeure : Érika Pères</i>	Lundi, 19 h 15 à 20 h 30, 13 cours Carrefour municipal - salle 3	117 \$
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.		
Informatique - initiation <i>Professeur : Jacques Bédard</i>	Lundi 9 h à 10 h, 5 cours - Début 3 nov. Centre culturel - salle RC07	Gratuit
Familiarisation avec : l'ordinateur (clavier, ports, etc.), interface de travail, 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	Centre culturel - salle RC07	Gratuit
Choisissez parmi les sessions suivantes : <i>Professeure : Line Labrecque</i>	Les tablettes : 2 cours, les mercredis, de 13 h à 14 h 30, le 1er oct. et le 8 oct. Les tablettes : 2 cours, les jeudis, de 9 h à 10 h 30, le 2 oct. et le 9 oct. Accès D (mobile) : 3 cours, les mercredis, de 13 h à 14 h 30, le 15 oct., le 22 oct. et le 29 oct. Accès D (mobile) : 3 cours, les jeudis, de 9 h à 10 h 30, le 16 oct., le 23 oct. et le 30 oct. Fraude : le mercredi 5 nov. de 13 h à 14 h 30 Fraude : le jeudi 6 nov. de 9 h à 10 h 30	
Prérequis : avoir suivi le cours "Informatique - initiation". Vous devrez apporter votre tablette ou mobile.		
Location de gymnase <i>(activité libre)</i>	Mercredi, 18 h à 19 h, 13 semaines École la Riveraine (1 terrain)	87 \$
	Mercredi, 19 h à 20 h, 13 semaines École la Riveraine (1 terrain)	87 \$
Pickleball en intérieur <i>(activité libre)</i>	Mardi de 19 h à 21 h 9 semaines à partir du 12 octobre Riveraine (1 terrain) / Sentiers (1 terrain)	120 \$*
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). À APPORTER (pour le Pickleball) : balle et raquette. *Coût par terrain.		
Pilates (intermédiaire) <i>Professeure : Sylvie Plamondon</i>	Mardi, 17 h à 18 h 15, 13 cours Carrefour municipal - salle 3	169 \$
Pilates (débutant) <i>Professeure : Sylvie Plamondon</i>	Mardi, 18 h 20 à 19 h 35, 13 cours Carrefour municipal - salle 3	169 \$
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.		
Viactive (50 ans et +) <i>Professeure : Diane Durand</i>	Mardi et vendredi, 9 h 30 à 10 h 30, 13 cours Mardi - Carrefour municipal - salle 1 Vendredi - Parc des Ancêtres	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.		

JEUNESSE



Activité	Date, heure, lieu	Cout *
Local 0 - 5 ans (activité libre)	Les samedis 4, 11 et 18 octobre et les 8, 15 et 22 novembre de 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 - 2 ans)	Mercredi, 16 h 30 à 17 h, 13 cours Carrefour municipal - salle 2	NOUVEAU 143 \$
Éveil musical (3 - 5 ans)	Mercredi, 17 h à 17 h 30, 13 cours Carrefour municipal - salle 2	NOUVEAU 143 \$
Animés par une spécialiste de la petite enfance, les ateliers transportent les jeunes enfants dans un univers musical par des jeux, des exercices et la manipulation d'instruments.		
Biblio Brico (5 - 12 ans)	Les dimanches 21 sept., 19 oct., 16 nov. et 14 déc. de 9 h 30 à 11 h 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 différente est proposée 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 (5 - 10 ans) Avec : École de danse MOVE	Judi, 18 h à 19 h, 13 cours Carrefour municipal - salle 1	NOUVEAU 150 \$
Le cours de hip-hop permet aux jeunes de développer leur personnalité à travers différents styles de hip-hop. Durant la session, ils apprendront une chorégraphie et ils travailleront le « freestyle ».		
Atelier de poterie (8 - 15 ans) Professeur : Patrick Roy	Dimanche 9 et 16 nov. de 9 h 30 à 11 h 30 Centre culturel - salle RC06	32 \$
Initiation à la poterie pour les enfants.		
Peinture à l'huile ou à l'acrylique (enfant 8 ans +) Professeure : Érika Pères	Lundi, 18 h à 19 h 15, 13 cours Carrefour municipal - salle 3	117 \$
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.		

Activité	Date, heure, lieu	Cout *
Atelier - Fabrication de savon (5 ans et +)* Avec : Savons Marino	Samedi 18 oct. de 9 h à 11 h 30 Centre culturel - salle RC06	NOUVEAU 60 \$
Une activité ludique pour apprendre à fabriquer un savon. *L'enfant doit être accompagné d'un adulte durant l'atelier.		
Prêt à rester seul (9 ans et +) Formateur : F.P.S.	Vendredi 10 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 formationnsecourisme.com/formation-jeunesse en indiquant le code du cours : CJ251526		
Gardiens avertis (11 ans et +) Formateur : F.P.S.	Vendredi 7 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 formationnsecourisme.com/formation-jeunesse en indiquant le code du cours : CJ251527		
Local des jeunes (10 - 12 ans)	Mercredi 18 h à 20 h et samedi 18 h à 20 h Base de Plein Air - Local des jeunes	Gratuit
Local des jeunes (12 - 17 ans)	Vendredi 18 h 30 à 21 h 30 et samedi 20 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 récompenses 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 . 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 Portneuf"		



Suivez-nous !



Les loisirs de la ville de Portneuf



Détails et informations : 418 286-3844

info@villedeportneuf.com

www.villedeportneuf.com

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

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

Le vendredi de 9 h à 13 h