

PROGRAMMATION DES LOISIRS PRINTEMPS 2026

Période d'inscription : 16 mars au 5 avril

Début des activités : à partir de la semaine du 12 avril

COMMENT S'INSCRIRE

Rendez-vous sur notre site Internet www.villedeportneuf.com dans la section Loisirs, culture et vie communautaire puis, Programmation loisirs et sports ou, cliquez directement sur **Inscriptions en ligne**.

Besoin d'aide ? Contactez-nous au 418 286-3844 ou par courriel à info@villedeportneuf.com.

MODES DE PAIEMENT : En ligne : carte de crédit uniquement. En personne : débit, espèces ou chèque.

RABAIS CITOYENS : Aînés (50 ans et +) : -10% | Familles (2e enfant) : -25% et (3e enfant) : -50%





POLITIQUE D'ANNULATION : Annulation possible avant le début des activités. Des frais d'administration de 10 % s'appliquent après le début des activités. Un nombre minimal 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? Consultez notre politique de remboursement des activités non desservies pour bénéficier d'un remboursement de la différence entre le coût non-résident et résident (valide pour les activités de la même année).

ATELIER AUTOGESTION DE L'ANXIÉTÉ

Comprendre les mécanismes qui favorisent une meilleure gestion de l'anxiété.

Animation : L'Arc-en-ciel, organisme communautaire en santé mentale.





-  **Les mercredis**, 13 h 30 à 16 h
(9 semaines à partir du 15 avril)
-  500, rue Notre-Dame (Salle 1)
-  40 \$ (membres) / 50 \$ (non membres)
-  **Inscription : 418 285-3847**



CONFÉRENCE DÉMYSTIFIER LE RECYCLAGE

Comprendre les bonnes pratiques et approfondir ses connaissances pour poser des gestes simples et concrets afin de respecter l'environnement.

Conférencier : Martin Chabot (Récolo)

-  **Mercredi 29 avril**, 18 h 30 à 19 h 30
-  500, rue Notre-Dame (Salle 1)
-  **Gratuit**
-  **Inscription** via Qidigo (*boissons et grignotines offertes aux personnes inscrites*)



Activité	Clientèle	Date et heure	Durée	Lieu	Coût*
FORMATIONS ET LANGUE					
Initiation à l'informatique Professeur : Jacques Bédard Du 13 avril au 11 mai	Adulte	Les lundis 9 h à 10 h	5 semaines	Centre Culturel RC-07	Gratuit
Informatique - Accès D Professeure : Line Labrecque Les 15, 22 et 29 avril	Adulte	Les mercredis 9 h à 10 h 30	3 semaines	Centre Culturel RC-07	Gratuit
Informatique - Fraudes Professeure : Line Labrecque Le 6 mai	Adulte	Le mercredi 9 h à 10 h 30	1 semaine	Centre Culturel RC-07	Gratuit
Cours d'espagnol - Débutant Professeure : Adriana Cabrera Du 14 avril au 12 mai	Adulte	Les mardis 18 h30 à 19 h 30	5 semaines	Centre Culturel RC-06	73 \$
Bande-dessinée (Comic jam) Professeur : Richard Vallerand Les 16, 23 et 30 mai	10 ans et +	Les samedis 9 h 30 à 11 h	3 semaines	Carrefour municipal Salle 3	47 \$



ACTIVITÉS SPORTIVES					
Danse en ligne Professeur : Jacques Bédard Du 14 avril au 12 mai	Adulte	Les mardis 18 h à 19 h 10	5 semaines	Carrefour municipal Salle 1	43 \$
Danse en couple Professeur : Jacques Bédard Du 14 avril au 12 mai	Adulte	Les mardis 19 h 15 à 20 h 30	5 semaines		43 \$ (1er danseur) 34 \$ (2e danseur)
Pilates intermédiaire Professeure : Sylvie Plamondon Du 14 avril au 12 mai À APPORTER : Tapis de yoga	Adulte	Les mardis 17 h à 18 h 15	5 semaines	Carrefour municipal Salle 3	65 \$
Yoga sur chaise Professeur : Gessy Laflamme Du 15 avril au 20 mai À APPORTER : Tapis de yoga, bouteille d'eau	Adulte	Les mercredis 8 h 30 à 9 h 40	6 semaines	Carrefour municipal Salle 3	93 \$

*Les coûts énoncés sont avant taxes applicables. Les tarifs sont les mêmes pour les non-résidents.